

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Соревновательная подготовка гимнаста»
возраст учащихся 8–14 лет
срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:
Тимофеев Кирилл Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Саратов, 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа **«Соревновательная подготовка гимнаста»** относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 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» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Актуальность

Современная жизнь предъявляет высокие требования к уровню здоровья подрастающего поколения. Остро стоит необходимость решения проблем, связанных с влиянием неблагоприятных социальных факторов, поведением подростков, снижением двигательной активности детей. Для учащихся, мотивированных к постоянным занятиям спортом, участию в соревнованиях требуется углубленная спортивная подготовка.

С другой стороны, наблюдается определенный дефицит дополнительных общеразвивающих программ, обеспечивающих овладение техникой работы на снарядах спортивной гимнастики с детьми и подростками. Разработка программы «Соревновательная подготовка гимнаста» направлена на решение указанных проблем.

Наиболее важным аспектом специальной физической подготовки (СФП) в спортивной гимнастике является **комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы**, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой **базовой физической подготовки**, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Выполнение определенных элементов на брусьях или кольцах, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот, требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений

Отличительные особенности программы

По сравнению с подобными программами (В.Н. Дикущин

«Дополнительная образовательная программа «Спортивная гимнастика», ЦДТ, Саратов, 2006г., «Типовая программа для внешкольных учреждений. Спортивная гимнастика», Москва, 1986г., «Рабочая программа по спортивной гимнастике (юноши) для групп НП», Саратов, 2013г.), «Спортивная подготовка гимнаста», ЦДТ, Саратов, 2019г. данная программа имеет отличие: она направлена на **комплексное развитие специфических двигательных способностей**, необходимых для выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем:

- Обучение детей направлено на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Адресат программы: по программе могут заниматься дети, успешно прозанимавшиеся 1-2 года по дополнительной программе ЦДТ «Спортивная подготовка гимнаста», 2018г., возраст 8 – 14 лет, получившие разрешение врача.

Возрастные особенности учащихся

Младший школьный возраст 8–10 лет. В этом периоде растут мышцы, формируется осанка, ребенку хочется активности и подвижности. На этом этапе очень важна правильная осанка, равномерное распределение нагрузки на мышцы. Дети легко выполняют размашистые и широкие движения, развивается координация, поэтому обучение новым видам движений (в том числе спортивным) проходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно если оно проходит в подвижной, игровой форме. Внимание недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Дети не могут усидеть на месте, необходима частая смена вида деятельности. Они осознают себя личностью, сравнивают себя с другими, начинают выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Немаловажную роль для учащихся в этом возрасте играет авторитет. Как правило, младший школьник безгранично верит учителю (тренеру), который является для него непререкаемым авторитетом.

Средний школьный возраст (11-14 лет) (подростковый) характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела. Продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. В данном возрасте происходит половое созревание, появляются вторичные половые признаки. Организм обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале или занятии. Проявление эмоций у

подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими (кризис подросткового возраста). В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Объем программы, срок освоения

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения: 1-ый год – 144 часа, 2-ой год – 216 часов.

Режим занятий

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности. В группах 1-го года обучения занимаются по 12 человек; занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

В группах 2 года по 10 человек: 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

Форма обучения: очная (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»).

Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование двигательных способностей учащихся, необходимых для занятий спортивной гимнастикой и участия в соревнованиях.

Задачи программы

Обучающие

- совершенствовать технику выполнения упражнений спортивной гимнастики.
- обучить техники безопасного исполнения специальных физических упражнений;

Развивающие

- развивать координацию движений, силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- развивать интерес к систематическим занятиям гимнастикой;

Воспитательные

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, умение выступать

на соревнованиях.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- понятие «спортивная гимнастика»;
- приемы психологической подготовки для спортсмена;
- понятия «самоконтроль», «второе дыхание», «перетренировка»;
- меры предупреждения переутомления;

УМЕТЬ:

- выполнять специальные упражнения для развития мышц рук, ног, для развития двигательных качеств;
- выполнять круговую тренировку из 8-10 станций по ОФП;
- выполнять гимнастические упражнения;
- применять технические приемы, психологический тренинг;
- анализировать спортивную тренировку, принимать участие в различных соревнованиях и показательных выступлениях;
- выполнять 3-й юношеский разряд по спортивной гимнастике.

К концу 2 года обучения учащийся должен

ЗНАТЬ:

- понятие «самоконтроль» спортсмена;
- понятие «спортивная форма» и способы ее поддержания;
- признаки перетренировки;
- меры предупреждения переутомления;
- о влияние нервной системы в деятельности всего организма;
- о влиянии физических упражнений на формирование мышечной массы;
- о работоспособности мышц и подвижности суставов;
- о специальной физической подготовке.

УМЕТЬ:

- самостоятельно проходить круговую тренировку по физической подготовке;
- самостоятельно выполнять на гимнастических снарядах, акробатической дорожке, батуте простейшие гимнастические элементы и соединения;
- выполнять простейшие хореографические упражнения у станка и на середине.

ИМЕТЬ НАВЫК:

- игры в футбол и баскетбол, выступления на соревнованиях по спортивной гимнастике.

Метапредметные результаты

Учащийся:

проявляет устойчивый интерес к самостоятельным, систематическим занятиям спортом

Личностные результаты

Учащийся:

проявляет интерес к достижению спортивных результатов.

1.4. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Беседа тестирование
2.	Гигиена и самоконтроль	2	0	2	практическое задание, контрольное задание
3.	Общая и специальная физическая подготовка (круговая тренировка, батут)	2	18	20	
4.	Гимнастические упражнения и распределение нагрузки на отдельные группы мышц	2	4	6	практическое задание, контрольное задание
5.	Многоборье. Кольца, брусья	2	28	30	практическое задание, контрольное задание
6.	Многоборье. Конь, вольные упражнения.	2	28	30	практическое задание, контрольное задание
7.	Контрольные тестирования		20	20	практическое задание, контрольное задание
8.	Подвижные игры	2	8	10	практическое задание, контрольное задание
9.	Соревнования	2	18	20	практическое задание, контрольное задание
10.	Итоговое занятие	0	4	4	открытое занятие
	Всего часов	16	128	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие Гимнастика в системе физического воспитания спортсмена	2	0	2	Беседа тестирование
3.	Врачебный контроль, гигиена, режим, питание	2	0	2	практическое задание, контрольное задание
4.	Сильнейшие гимнасты мира, России	2	2	4	беседа опрос
5.	Общая и специальная физическая подготовка (круговая тренировка)	0	30	30	практическое задание, контрольное задание

6.	Многоборье. Кольца, брусья, конь	0	44	44	практическое задание, контрольное задание
7.	Многоборье. Вольные упражнения, перекладина	0	46	46	практическое задание, контрольное задание
8.	Подвижные игры	0	6	6	практическое задание, контрольное задание
9.	Соревнования, контрольные тесты	0	6	6	практическое задание, контрольное задание
10.	Хореография	2	46	48	практическое задание, контрольное задание
11	Батут	0	10	10	практическое задание, контрольное задание
12	Упражнения на расслабление, на растяжку (шпагаты, мосты)	0	16	16	практическое задание, контрольное задание
13	Итоговое занятие	0	2	2	открытое занятие
	Всего часов	10	206	216	

Содержание учебного плана 1 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Спортивная гимнастика, её традиции. Техника безопасности. Значение физических упражнений для организма. Режим дня и питания.

2. Гигиена и самоконтроль

Теория. Гигиена одежды и тела. Закаливающие и оздоровительные процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Первая медицинская помощь при незначительных травмах и повреждениях (ушибы, ссадины, растяжения).

3. Общая и специальная физическая подготовка (круговая тренировка, батут)

Теория. Средства общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки как база развития специальной физической подготовки.

Практика.

- работа на станциях (10-15 станций);
- работа на гибкость и растягивание.

4. Гимнастические упражнения и распределение нагрузки на отдельные группы мышц

Теория. Общеразвивающие упражнения для развития различных мышечных групп, выполняемые индивидуально, в группах, в парах, с предметами и без них из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя, в движении и на месте), с отягощениями и без них. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Упражнения на развитие подвижности суставов, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования и тренажёров.

Практика.

- упражнения для мышц верхних конечностей;
- упражнения для мышц нижних конечностей;
- упражнения для мышц спины, живота, межреберных мышц.

5. Многоборье. Кольца, брусья

Теория. Система многоборья. Снаряды, входящие в многоборье.

Практика

- кувырки вперед, назад (разновидности);
- перевороты вперед, назад,
- сальтовые упражнения вперед и назад.
- качи на батуте, отходы, повороты, седы, соскоки;
- сальто вперед, назад (в группировке, прямым телом).
- махи на коне, брусьях, перекладине, кольцах.

6. Многоборье. Конь, вольные упражнения

Практика

- сальтовые упражнения;
- качи на батуте, отходы, повороты, седы, соскоки;
- сальто вперед, назад (в группировке, прямым телом).
- махи на коне.

7. Контрольные тестирования.

Практика. Выполнений различных упражнений на всех снарядах: 2й юношеский разряд, ОФП

8. Подвижные игры

Теория. Подвижные игры: эстафеты, футбол, баскетбол. Технические приёмы владения мячом, совершенствование техники бросков по кольцу, передачи, штрафной бросок.

Практика. Отработка технических приёмов владения мячом, совершенствование техники бросков по кольцу, передачи, штрафной бросок. Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней стороной стопы, способы остановки мяча, игра головой. Двусторонняя игра. Отработка ударов и бросков. Командная игра

9. Соревнования

Теория. Организация и судейство соревнований. Квалификационные требования.

Практика.

- участие в соревнованиях;

- контрольные нормативы по многоборью, ОФП, СФП.

10. Итоговое занятие

Практика. Открытое занятие для родителей.

Содержание учебного плана

2 год обучения

1. Вводное занятие. Гимнастика в системе физического воспитания спортсмена.

Теория. Развитие всех групп мышц. Координация движений. Гибкость и красота исполнения.

3. Врачебный контроль, гигиена, режим, питание

Теория. Частота пульса, дыхания, кровяное давление. Режим питания.

4. Сильнейшие гимнасты мира, России.

Теория. Ведущие гимнасты мира. Российские гимнасты - сильнейшие в мире. Всероссийские и международные соревнования по спортивной гимнастике.

Практика. Просмотр видеозаписей выступлений лучших гимнастов мира. Просмотр киноколясок выступлений гимнастов мира. Фронтальный опрос «Лучшие гимнасты РФ».

5. Общая и специальная физическая подготовка (круговая тренировка)

Практика.

- круговая подкачка;
- специальная подготовка для многоборья;
- общая физическая подготовка на снарядах.

6. Многоборье. Кольца, брусья, конь

Практика.

- отработка программ 3-го и 2-го юношеских разрядов по спортивной гимнастике;
- стойчая работа на всех снарядах;
- круги на грибке и коне без ручек;
- соскок;
- прыжок на горку матов.

7. Многоборье. Вольные упражнения, перекладина

Практика.

- отработка программ 3-го и 2-го юношеских разрядов по спортивной гимнастике;
- соскок;
- прыжок на горку матов.

8. Контрольные тестирования

Теория. Упражнения для различных групп мышц на разных снарядах.

Практика. Выполнение различных упражнений на всех снарядах: 3й, 2й юношеский разряд, ОФП. Проверка знаний терминологии гимнастики.

9. Подвижные игры

Практика. Групповые и командные игры в:

- футбол;
- баскетбол;
- эстафеты.

10. Соревнования, контрольные тесты

Практика.

- проверка знаний терминологии;
- участие в первенстве города Саратова по спортивной гимнастике;
- участие в первенство Саратовской области по спортивной гимнастике;
- проведение первенства ЦДТ по спортивной гимнастике.

11. Хореография

Теория. Хореографическая подготовка для спортсмена. Хореографические упражнения как составная часть номера.

Практика.

- упражнения у станка;
- упражнения на осанку;
- отработка чистоты исполнения гимнастических элементов.

12. Батут

Практика. Отработка упражнений на батуте:

- прыжки на живот и на спину;
- упражнение из простых элементов;
- сальто вперед и назад;
- фляк.

13. Упражнения на расслабление, на растяжку (шпагаты, мосты)

Практика. Выполнение упражнений на растяжку. Выполнение основных упражнений на гибкость:

- шпагат;
- мостик;
- высокий и обычный угол;
- растяжка плеч.

14. Итоговое занятие

Практика. Открытое занятие для родителей.

Примерный перечень массовых мероприятий 1 год обучения

для учащихся:

- соревнования на Первенство города Саратова по спортивной гимнастике
- соревнования на Первенство Саратовской области по спортивной гимнастике

совместно с родителями:

- открытое занятие

- творческий отчет учащихся спортивных объединений ЦДТ
- день Здоровья

2 год обучения

для учащихся:

- соревнования на первенство города Саратова по спортивной гимнастике
- соревнования на первенство Саратовской области по спортивной гимнастике

совместно с родителями:

Выезд на соревнования Первенства области в г. Балаково

1.5. Формы контроля и аттестации, их периодичность.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы. В начале учебного года проводится *входная диагностика*.

Проверка результативности: знания, умения и навыки, полученные на занятии, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных учащимися знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия по разделам, контрольные задания, соревнования, которые способствуют поддержанию интереса к занятиям, направляют учащихся к достижению более высоких спортивных достижений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение

Содержание программы предусматривает формирование у детей умений и навыков в спортивной гимнастике, формирование потребности здорового образа жизни, развитию физических и психических качеств, воспитание социально-активной личности.

В учебном процессе используются различные технологии, в том числе:

- технология сотрудничества, которая опирается на гуманно-личностный подход к ребенку; дидактический активизирующий и развивающий комплекс; концепцию гуманистического коллективного воспитания; педагогизацию окружающей среды;

- технология педподдержки, которая направлена на создание психолого-педагогически комфортной ситуации для развития ребенка, оказания ему помощи, психолого-педагогической поддержки в разрешении тех или иных ситуаций, связанных с адаптацией его в коллективе, социуме, в том числе

связанных с возможными ситуациями волнения или даже стресса во время соревнований;

- личностно ориентированная технология (способствует включению у обучающихся механизмов саморазвития, творческого потенциала, нравственного развития);

- игровая технология (обеспечивает применение на занятиях различных видов игр, игровых приемов, отвечает возрастным особенностям учащихся);

- технология поэтапного формирования умственных действий.

Реализация образовательной программы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях. На каждом этапе обучения учащимся даётся теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности. Материал подобран с учётом возрастных особенностей детей, их физической подготовленности и построен так, что его можно использовать в групповых и в индивидуальных занятиях.

В учебном процессе используются словесные, практические, наглядные, игровые методы, широко используются репродуктивные и продуктивные методы, а также современные образовательные технологии коллективно-творческой деятельности, групповой системы обучения, технология педагогической поддержки и др.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, комбинированное занятие, соревнования, спортивные эстафеты, тестирования по специальной физической подготовке, спортивные праздники.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: для проведения занятий необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование:

Брусья (1 шт), конь (3 шт), кольца (1 шт), акробатическая дорожка (1 шт), перекладина (1 шт), стоялки (3 шт), грибок (2 шт), гимнастические маты (10 шт), гимнастический мостик (1 шт).

2. Информационное обеспечение: презентации, видео-, фото-, интернет-источники.

3. Дидактическое обеспечение

№	Наименование	Форма
1.	Правила проведения соревнований по спортивной гимнастике. / fig-pravila-provedeniya...po...gimnastike...	Электронный
2.	Учебные карточки по обучению технике выполнения отдельных элементов спортивной гимнастики. / Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (с изменениями на 18 сентября 2014 года). Министерство спорта российской федерации.	Печатный

4. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, повышение квалификации по профилю программы.

Календарный учебный график

Календарный учебный представлен в печатном варианте программы.

Оценочные материалы

Результативность выполнения программы определяется посредством педагогического наблюдения, анализа статистических данных по участию учащихся в соревнованиях, на учебных занятиях. Результаты каждого этапа диагностики обобщаются и представляются в табличной форме оценочных листов.

С целью выявления уровня мотивации учащихся применяется методика «Изучения мотивации обучения у младших школьников» М.Р. Гинзбурга.

С целью определения уровня воспитанности учащихся используется методика «Уровня воспитанности учащихся» Н.П. Капустина, «Ценностные ориентации» М. Рокича.

С целью выявления социализированности учащихся методика применяется методика «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

С целью изучения удовлетворенности родителей применяется «Комплексная методика для изучения удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения» (разработана А.А. Андреевым).

Уровень овладения предметными знаниями определяется с помощью разработанных самим педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д. (см Приложение)

Оценка теоретических знаний, практических умений и навыков, учащихся по теории и практике проходит по четырем уровням: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

Высокий уровень – учащиеся должны знать и понимать программный материал и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень – учащиеся должны понимать программный материал и выполнять практическое задание, не допуская существенных ошибок.

Ниже среднего – учащийся слабо знает программный материал и неуверенно выполняет практическое задание.

Низкий уровень – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

При обработке результатов учитываются **критерии** для выставления уровней:
Высокий уровень – выполнение 100%–70% заданий в рамках программы;
Средний уровень – выполнение от 50% до 70% заданий в рамках программы;
Ниже среднего – выполнение от 20% до 50% задания в рамках программы;
Низкий уровень – выполнение менее 20% заданий в рамках программы

Примерные контрольные задания

для учащихся 1 года обучения

1. Сидя, наклон вперед с прямыми ногами.
2. Из вися, подтягиваясь.
3. «Мост» из упора лежа на спине.
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.
5. «Шпагаты».
6. Угол в упоре.
7. «Ласточка».
8. Прыжки вверх и из упора присев – в упор присев.
9. Кувырки в группировке вперед и назад.
10. Из вися на гимнастической стенке в доскок.
11. Лазанье с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке и стенке.
12. Прыжок в длину с места.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки и прыжок вверх – доскок.
14. Из вися на гимнастической лестнице поднимание ног до положения прямого угла.
15. Лазанье по канату с помощью рук и ног.

Для учащихся 2 года обучения

И.П. – вис на брусках.

Из вися силой вис согнувшись (2 сек.)

Силой опуститься в вис сзади (обозначить)

Силой, сгибаясь, в вис согнувшись (обозначить)

Вис прогнувшись (2 сек.)

Махом назад вис прогнувшись (2 сек.)

Мах назад, мах вперед, мах назад Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

Для учащихся 2 года обучения

И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках

Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги (обозначить)

Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)

Сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)

Поставить левую ногу на тело коня, отпустить левую руку (обозначить),

опуститься в упор верхом (обозначить)

Поставить правую ногу на тело коня, отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Сгибая ноги в коленях, изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)

Поставить правую ногу на тело коня, отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Поставить левую ногу на тело коня, отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

Перемахом правой ноги вперед соскок, встать левым боком к коню.

Список литературы и электронных ресурсов

Список литературы для педагога

1. Гавердовский Ю.К., Лисицкий В.Н. Программное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки. Теория и практика физической культуры. №8, 1981.
2. Гуревич И.А. Физические упражнения для круговой тренировки. – М., 1984.
3. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
4. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5 – 9 классов. – М., 2002.
5. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций – М.: Новая школа, 1993.
6. Калугин М.А., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для младших школьников. Кроссворды викторины, головоломки. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
7. Шмаков С.А. Учимся играя: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2004.
8. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
9. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: «прайм ЕВРОЗНАК», 2003.
10. Поломис К. Дети на отдыхе / Пер. с чешского; ил. З. Махитки. – М.: Культура и традиции, 1995.
11. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы. – М.: Тривола, 1995.
12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.
13. Гурьев, С.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Русайнс, 2017.

Литература для детей

1. Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М., 1986.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М., 2002.
3. Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. – М., 2005.

Интернет-ресурсы

1. <http://sportgymrus.ru/>
2. <https://www.gymnastics.sport/site/>