

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

3 группа

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Михайлова Александра Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: девочки 8-15 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность программы: заключается в том, что художественная гимнастика помогает развивать такие природные физические данные, как растяжка, гибкость, ловкость, координацию и даже артистичность, поскольку в процесс обучения входит изучение танцевальных движений и постановка небольших танцевальных композиций. В процессе постановки участвует не только преподаватель, но и дети. В результате происходит общение ребенка в смешанном коллективе.

Умение правильно и красиво двигаться придает чувство уверенности, повышает самооценку, а также способствуют духовному обогащению человека.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения - 72 часа, 36 недель

2 год обучения - 72 часа, 36 недель

3 год обучения - 72 часа, 36 недель

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные знания в области художественной гимнастики для укрепления своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Обучающие

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

Воспитательные:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов

(восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость).

Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные:

- умение правильно выполнять гимнастические упражнения;
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- владеть своим телом;
- умение легко выполнять упражнения;
- умение выполнять шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с опорой на скамейку;

Метапредметные:

- формирование комплекс общей физической подготовки на развитие мышц пресса и спины.
- формирование режима и питания у гимнасток;
- развитие профилактики травматизма

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

2 год обучения

Предметные:

- умение выполнять нормы средней группы;
- умение выполнять страховку при выполнении акробатических элементов;
- умение оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и растяжениях;

- умение выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения («капелька», стойка на руках, перекат вперед «бочка», перекат назад в стойку);
- умение выполнять упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
- умение работать с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- умение выполнять основные упражнения ХГ (элементы прыжков, поворотов, равновесий);
- умение выполнять упражнения классификационной программы (упражнение без предмета под музыку).

Метапредметные:

- формирование знаний о классификационной программе для соревнований;
- формирование знаний о видах соревнований по различным разрядам;
- оказывать помощь другим занимающимся при изучении различных упражнений ХГ, акробатики и ОФП.

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

3 год обучения

Предметные:

- умение выполнять нормы старшей группы;
- умение выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения;
- умение выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения;
- умение выполнять упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
- умение работать с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- умение выполнять основные упражнения ХГ (элементы прыжков, поворотов, равновесий);
- умение выполнять упражнения классификационной программы (упражнение с предметом под музыку).

Метапредметные:

- формирование знаний о классификационной программе I юношеского разряда;

- формирование знаний о правилах соревнований по ХГ (судейство соревнований);
- оказывать помощь другим занимающимся при изучении различных упражнений ХГ, акробатики и ОФП

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются девочки в возрасте от 8 до 15 лет без предварительного отбора; наполняемость группы – не менее 15 обучающихся;

1 год обучения – не менее 15 обучающихся

2 год обучения – не менее 12 обучающихся

3 год обучения – не менее 10 обучающихся.

Формы организации и проведения занятий:

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования;

**Учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
2	Общие сведения о гимнастике	4	4	-	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения на развитие гибкости	16	2	14	Наблюдение за техникой выполнения упражнений

4	Упражнения на развитие ловкости и координации	16	2	14	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Упражнения на формирование осанки	16	2	14	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Акробатические упражнения	14	2	14	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
7	Итоговое занятие	4	2	2	Опрос обучающихся
	Итого	72	16	56	

Задачи

Образовательные:

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

Воспитательные:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.

- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

Содержание программы

1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Общие сведения о гимнастике

Теория: Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3. Упражнения на развитие гибкости

Теория: виды упражнений на развитие гибкости

Практика:

- Наклоны туловища
- Выпады в стороны и вперед
- Полушпагат
- Шпагат
- Развитие подвижности в плечевых суставах
- Развитие гибкости позвоночника
- Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Упражнения на развитие ловкости и координации

Теория: виды упражнений на развитие ловкости и координации

Практика:

- Прыжки на скакалке (вперед, назад)
- Броски предметов
- Упражнения на переключение внимания
- Упражнения на равновесие
- Упражнения на координацию движения
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками
- Передвижения по намеченным ориентирам
- Тест «Прыжки на скакалке»

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Упражнения на формирование осанки

Теория: виды упражнений на формирование осанки

Практика:

- Упражнения на проверку осанки
- Ходьба на носках
- Ходьба с заданной осанкой
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6. Акробатические упражнения

Теория: виды акробатических упражнений

Практика:

- Упор, присев
- Упор, лёжа
- Упор, согнувшись
- Сед на пятках
- Сед углом
- Группировка
- Перекаты
- Стойка на лопатках, согнув ноги
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Мост из положения лёжа на спине
- Шпагаты: левый, правый
- Шпагат прямой
- Колесо
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки
- Акробатические прыжки
- Тест «Шпагаты»

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год.

Форма контроля: опрос обучающихся

Учебный план

2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
2	Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика	14	2	12	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия - прыжки	16	2	14	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Хореографическая подготовка - разминка у опоры	16	2	14	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Специально - двигательная подготовка (предметная)	20	2	18	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Итоговое занятие	4	2	2	Опрос обучающихся
	Итого	72	12	60	

Задачи

Образовательные:

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

Воспитательные:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов

(восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

Содержание программы

2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика.

Теория: виды физических упражнений, виды партерной гимнастики

Практика:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 3. Специальная физическая подготовка - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки

Теория: Знакомство с понятиями основных физических качеств: гибкость, быстрота, сила, прыгучесть, равновесие.

Практика: Специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений.

- акробатические упражнения;
- упражнения художественной гимнастики;
- специальные упражнения

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги

Теория: Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Практика: Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры.

После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Специально - двигательная подготовка (предметная)

Теория: упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения с обручем

Практика: Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля. Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год

Форма контроля: опрос обучающихся

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Хореографическая подготовка -	18	2	16	Наблюдение за техникой

	танцевальные шаги				выполнения упражнений
5	Специально - двигательная подготовка (предметная)	20	2	18	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
6	Итоговое занятие	4	2	2	Опрос обучающихся
	Итого	72	12	60	

Задачи

Образовательные:

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

Воспитательные:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

Содержание программы

3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Практика:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Практика:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Хореографическая подготовка - танцевальные шаги

Теория: Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Практика: После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Специально - двигательная подготовка (предметная)

Теория: упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения с обручем, упражнения с булавами

Практика: Закрепление упражнений со скакалкой, мячом, обручем. Изучение нового гимнастического предмета – булавы.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6: Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год.

Форма контроля: опрос обучающихся

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1.Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное

занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, показа.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 15-20 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 45-50 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 20-25 минут. Основными ее задачами являются 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.).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-измерительные материалы

Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки вытянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается вытянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно.	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

	Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые		
--	---	--	--

Критерии перевода баллов на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.
Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.
Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки вытянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается вытянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно.	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

	Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые		
--	--	--	--

Критерии перевода баллов
на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.
Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.
Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Упражнение	5.0 б	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.
Гибкость				
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Полный наклон вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, колени вместе, голова касается стоп или ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
4. Упражнение «полушпагат» на правую и левую ногу,	Бедра должны быть прямые, близко к полу, туловище	Бедро слегка согнуто	Бедро согнуто, туловище не вертикально	Не выполнено не одного

руки в сторону, держать 3 с.	вертикально Все требования выполнены			требования
5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе. Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола	Не выполнено не одного требования
6. Мост, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – лежа на спине.	Расстояние между рук и ног 10-15 см	Расстояние между рук и ног 20-25 см	Расстояние между рук и ног 25 -30 см	Расстояние между рук и более 30 см
Сила, скоростно-силовые качества				
1. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад	без запутывания	с 1 запутыванием	с 2 запутываниями	попытка
2. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/. Упражнение выполняется с согнутыми ногами	5 раз	4 раза	3 раза	2 раза

Информационные источники

Список литературы для педагога:

- 1.Карпенко Л.А. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000
- 2.Карпенко Л.А. Художественная гимнастика Москва 2003г.
- 3.Говорова М.А Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001г.

Список литературы для родителей и детей:

- 1.Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика и Гимнастика»», изд. М. ВЛАДОС, 2003 г.
- 2.Коркин В.П. «Акробатика», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1990 г

