

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский  
от «19 » декабря 2022 г.  
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦДТ  
пгт. Новомихайловский  
И.Г. Варельджан  
Приказ от «19 » декабря 2022 г. № 131/к

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Бэби-Грация» (гимнастика)**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 5 месяцев (80 часов)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 5 до 6 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 53972

Автор-составитель:  
Журавлева Мария Романовна  
педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

пгт. Новомихайловский, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	7
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	10
2.1.	Календарный учебный график.	10
2.2.	Условия реализации программы.	13
2.3.	Формы аттестации.	14
2.4.	Оценочные материалы.	15
2.5.	Методические материалы.	28
2.6.	Список литературы.	30

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бэби-Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует укреплению здоровья, формированию правильной осанки, устойчивого двигательного навыка при выполнении координационных движений от простого к сложному, развитию у детей физических качеств.

#### **Актуальность.**

Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним и физически развитым — это желание родителей и одна из ведущих задач нашего государства. С каждым годом растёт число детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, искривления позвоночника. Многочисленные исследования показывают, что именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности). В детских садах предусмотрены занятия физической культурой, но их недостаточно для укрепления растущего организма. Данная программа предусматривает формирование и развитие физических качеств, правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, потребности в ежедневных занятиях, в воспитании интереса к занятиям спортом.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Занятия по программе «Бэби-Грация» способствуют формированию всесторонней, гармоничной, развитой, социально-адаптированной личности, у учащихся раскрывается творческий и спортивный потенциал. Данная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье, формируется гармонически развитая личность.

#### **Отличительные особенности.**

Особенностью программы «Бэби-Грация» является то, что гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не предусмотрена, поэтому данная программа, ориентируемая на возраст 5-6 лет в рамках дополнительного образования послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Также программа «Бэби-Грация» является пропедевтической, то есть способствует формированию первоначальных представлений о гимнастике и выявлению наиболее способных в данной области учащихся.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бэби-Грация» разработана для мальчиков и девочек от 5 до 6 лет. Развитие

опорно-двигательной системы ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы неодинаковы. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и тренировочных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добротить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки к партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Следует также учитывать, что при падении ребенка, при столкновении, ударах легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты

сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период 5-6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Дошкольный возраст – это старт к развитию личности. В это время интенсивно развиваются психические процессы: память, мышление, воображение, речь, восприятие; формируются физические и нравственные качества, этические нормы. На протяжении старшего дошкольного возраста происходит закладка познавательных способностей и творческой активности. Возрастает интерес к познанию окружающего мира. Активизация воображения в данном возрасте содействует общему и психическому развитию. Именно в этом возрасте воображение является основной для решения задач по обучению и воспитанию. Дети старшего дошкольного возраста владеют навыками обобщения предметов по существенным признакам и свойствам, выделяют их существенные части, форму, соотношение по величине, пространственное расположение.

Существенной особенностью дошкольного возраста является возникновение определенных взаимоотношений ребенка со сверстниками, образование «детского общества». Собственная внутренняя позиция дошкольника по отношению к другим людям характеризуется возрастающим осознанием собственного «я» и значения своих поступков, огромным интересом к миру взрослых, их деятельности и взаимоотношениям.

Особенности социальной ситуации развития дошкольника выражаются в характерных для него видах деятельности, прежде всего в сюжетно-ролевой игре. Стремление приблизиться к миру взрослых, без необходимых для этого знаний и умений приводит ребенка к доступной для него игровой форме.

Игра является основным видом деятельности этого возраста. Игра во всех ее видах и проявлениях (сюжетные, ролевые, по правилам, словесные, художественные, музыкальные и др.) активно способствует физическому, слуховому, интеллектуальному, эстетическому развитию ребенка. Важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного

возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые шесть лет жизни под влиянием воспитания формируются черты характера, которые ложатся в основу становления личности подрастающего поколения. При поступлении на обучение необходима справка от врача о состоянии здоровья ребенка.

### **Уровень, объем и сроки реализации программы.**

Программа «Бэби-Грация» реализуется на ознакомительном уровне, рассчитана на 5 месяцев обучения, общий объем часов программы составляет 80 учебных часов.

### **Форма обучения.**

Форма обучения по данной программе - очная. Формы организации деятельности: индивидуальная, в парах, работа по подгруппам, групповая. Основной формой работы с учащимися является учебно-тренировочное занятие, в ходе которого осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Программой предусмотрены теоретические занятия (20%): терминология гимнастических упражнений, меры предупреждения спортивного травматизма и практические занятия (80%): ОФП и СФП.

### **Режим занятий.**

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является занятие. Занятия по программе «Новое достижение» проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 80 часов. Продолжительность 1-го учебного часа составляет 30 минут, между занятиями предусматривается 10-и минутный перерыв.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Комплектование групп происходит в режиме свободного набора, формируются разновозрастные группы в количестве 12-15 человек. Программа является общедоступной, при наборе групп не учитывается степень предварительной подготовки и наличие определенных способностей у ребенка. Наличие у ребенка сформированного интереса к гимнастике и мотивации к ее освоению является желательным, но не обязательным условием, так как данные качества могут формироваться педагогом в процессе занятий. При разработке программы учитывались особенности психофизиологического развития учащихся данного возраста.

Программа «Бэби-Грация» рассчитана на учащихся с различными психофизическими возможностями 1-2 группы здоровья. Зачисление в группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения от врача о состоянии здоровья.

В соответствии с учебным планом в одновозрастных и разновозрастных группах, являющихся основным составом объединения, форма проведения занятий определяется содержанием программы: мастер-классы, праздничные и игровые программы, открытые занятия.

Методы используемые на занятиях с учащимися 5-6 лет представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке.

В программе используется принципы обучения: систематичность, постепенность и последовательность. Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья учащихся, привитие интереса к занятиям гимнастикой.

**Личностные задачи:**

- воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям гимнастикой;
- способствовать формированию положительных личностных качеств, таких как доброжелательность, коммуникабельность, сплоченность, отзывчивость;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать культуру общения и поведения в социуме;

**Метапредметные задачи:**

- формировать правильную осанку и укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата;
- повышать уровень развития основных физических качеств через занятия по ОФП;
- развивать гибкость и подвижность в суставах;
- способствовать сохранению здоровья учащихся.

**Предметные задачи:**

- обучать теоретическим и практическим основам гимнастики;
- научить правильному выполнению физических упражнений.

## **1.2. Содержание программы. Учебный план.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	2	2	-	опрос

II.	ОФП.	36	-	36	пед. наблюдение
III.	СФП.	36	2	34	опрос, пед. наблюдение
IV.	Воспитательная работа.	4	-	4	Пед. наблюдение
V.	Итоговое занятие	2	-	-	Пед. наблюдение
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	

### **Содержание учебного плана.**

#### **I. Вводное занятие.**

**Теория:** Введение в программу. Знакомство с детьми. Создание непринужденной обстановки на занятии. Проведение инструктажа по технике безопасности.

#### **II. ОФП.**

**Практика:** Комплекс упражнений, направленный на улучшение здоровья, формирование и развитие основных физических качеств учащихся.

Строевые упражнения. Выполнение комплекса строевых упражнений, укрепляющих мышцы спины.

Упражнения, укрепляющие мышцы шеи. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц шеи.

Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц плечевого пояса.

Упражнения, укрепляющие мышцы рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц рук.

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц спины.

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. Выполнение комплекса упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов.

Упражнения на растягивание мышц ног и связок голеностопного сустава. Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц ног и связок голеностопного сустава.

Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Выполнение комплекса упражнений гибкость и подвижность суставов.

Упражнения на укрепление свода стопы. Выполнение комплекса упражнений на укрепление свода стопы.

Упражнения на развитие выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.

Упражнения на развитие прыгучести. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.

*Упражнения на развитие координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.*

*Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Выполнение комплекса упражнений на развитие вестибулярного аппарата.*

*Подвижные игры на развитие внимания. Участие в играх на развитие внимания.*

*Подвижные игры на развитие прыгучести. Участие в играх на развитие прыгучести.*

*Подвижные игры на развитие быстроты. Участие в играх на развитие быстроты.*

*Упражнения, укрепляющие дыхательную систему. Выполнение комплекса упражнений на укрепление дыхательной системы.*

### **III. СФП.**

*Теория: Изучение терминологии гимнастических упражнений.*

*Практика: Практическое освоение гимнастических понятий. Изучение гимнастических шагов, галопов, подскоков, прыжков, равновесий, вращений. Изучение акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Выполнение комплекса изученных гимнастических и акробатических элементов. Постановка показательного выступления – танцевальных движений с гимнастическими и акробатическими элементами, отработка движений, техники исполнения. Совершенствование выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения гимнастического танца.*

### **IV. Воспитательная работа.**

*Практика: Игровая эстафета «Спортивная команда». Игровая программа «Ура, каникулы!».*

### **V. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.**

## **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- воспитаны интерес и потребность к систематическим занятиям гимнастикой;
- сформированы положительные личностные качества, такие как: доброжелательность, коммуникабельность, сплоченность, отзывчивость;
- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка;
- сформирована культура общения и поведения в социуме;

#### **Метапредметные результаты:**

- сформирована правильная осанка и укреплены мышцы опорно-двигательного аппарата;
- повышен уровень развития основных физических качеств;
- сохранено здоровье учащихся;
- развиты гибкость и подвижность в суставах.

#### **Предметные результаты:**

- обучены теоретическим и практическим основам гимнастики;
- умеют правильно выполнять физические упражнения.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации**  
**2.1. Календарный учебный график программы «Бэби-Грация».**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
<b>1</b>	<b>Введение в программу. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	беседа	Опрос		
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>36</b>				
2.1	Строевые упражнения.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.2	Упражнения, укрепляющие мышцы шеи.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.3	Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.4	Упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.5	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.6	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.7	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.8	Упражнения на растягивание мышц ног и связок голеностопного сустава.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.9	Упражнения на гибкость и подвижность суставов.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.10	Упражнения на укрепление свода стопы.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.11	Упражнения на развитие выносливости.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.12	Упражнения на развитие прыгучести.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
2.13	Упражнения на развитие координации.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.14	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.15	Подвижные игры на развитие внимания.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.16	Подвижные игры на развитие прыгучести.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.17	Подвижные игры на развитие быстроты.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
2.18	Упражнения, укрепляющие дыхательную систему.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
<b>3.</b>	<b>СФП</b>	<b>36</b>				
3.1	Изучение терминологии гимнастических упражнений.	2	теоретическое занятие			
3.2	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.3	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.4	Упражнения, развивающие подъем стопы.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.5	Упражнения, развивающие выворотность ног.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.6	Гимнастический шаг.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.7	Гимнастические упражнения в положении лежа, в положении сидя.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.8	Упражнения, развивающие гибкость ног.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
3.9	Упражнения на равновесие.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.10	Гимнастические вращения.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.11	Упражнения, развивающие прыгучесть.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.12	Упражнения, развивающие координацию.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.13	Упражнения, развивающие быстроту.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.14	Гимнастические галопы, подскоки.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.15	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.16	Акробатические упражнения.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.17	Комплексы из освоенных упражнений.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
3.18	Упражнения на расслабление мышц.	2	практическое занятие	Пед. наблюдение		
<b>4.</b>	<b>Воспитательная работа.</b>	<b>4</b>				
4.1	Игровая эстафета «Спортивная команда».	2	эстафета	Пед. наблюдение		
4.2	Игровая программа «Ура, каникулы!».	2	игровая программа	Пед. наблюдение		
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>2</b>	<b>открытое занятие</b>	<b>Пед. наблюдение</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>				

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Кабинет, в котором проводятся занятия, соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

До начала занятий и после их окончания осуществляется сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог соблюдают правила техники безопасности труда.

Необходимые средства и оборудование для реализации программы:

1. Зал с зеркалами, отвечающий всем санитарно-гигиеническим требованиям;
2. Аудио- и видеотехника;
3. DVD-носители с обучающей информацией по различным направлениям гимнастики;
4. Спортивная форма для учащихся;
5. Резиновые коврики для занятий.
6. Костюмы для показательного выступления.

### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы «Бэби-Грация» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Предпочтительны следующие направления подготовки: «Образование и педагогика», «Спортивная тренировка в гимнастике», «Педагогика дополнительного образования». Преподаватель по гимнастике». Для реализации программы педагог дополнительного образования должен иметь опыт работы с детьми, занимающимися гимнастикой, требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования, реализующий программу «Бэби-Грация», имеет высшее профессиональное образование по специальности «Спортивная тренировка в гимнастике», Воронежская государственная академия физической культуры и спорта, 2020 г. Педагогический стаж - 7 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### **2.3. Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности программы «Бэби-Грация» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов опросов, бесед, участия в мероприятиях, анкет для родителей, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журнала учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – минимальный (1), общий (2), продвинутый (3).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- С целью определения уровня развития учащихся в течение учебного года проводится текущий контроль знаний, учет посещаемости занятий, выполнение поставленных задач на занятиях.
- С целью определения степени усвоения учащимся учебного материала проводится промежуточная диагностика.
- С целью определения изменения уровня развития детей на конец срока реализации программы проводится итоговая диагностика.

В программе используются самые различные формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, игра. Важным показателем эффективности реализации программы является участие в открытых занятиях, праздниках. Для большинства воспитанников основным результатом является творческий продукт – групповое показательное выступление, а также объем знаний, умений и навыков, приобретаемый в ходе освоения программы. При этом успехи, достижения ребенка сравниваются не с каким-то стандартом, а с исходными возможностями.

Формы подведения итогов реализации программы возможны следующие: открытое занятие, игровая программа, показательное выступление, эстафета.

## **2.4. Оценочные материалы.**

Оценка результативности освоения программы «Бэби-Грация» основана на методе сравнительного анализа, при котором, результаты обучения сравниваются с прежними или начальными результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Для оценки результативности обучения применяется разработанная система контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

*Промежуточная аттестация* определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Она проводится в форме открытого занятия в середине реализации программы.

Дополнительными средствами контроля являются участие в праздниках с показательным выступлением.

Целью *итоговой аттестации* является выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

*Задачи итоговой аттестации:*

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце мая в форме группового показательного выступления на открытом занятии.

*Содержание итоговой аттестации.*

Теоретическая часть:

- знание терминологии (шеренга, колонна, стойка ноги врозь, широкая стойка и т.д.);
- знание гимнастических, акробатических элементов («берёзка», «рыбка», «бабочка», «лягушка», «коробочка», «корзинка» и т.д.);
- знание различных типов шагов и видов бега (шаги с носочком, на пятках, бег на полу пальцах и другие, подскoki, галоп, прыжки).

Практическая часть:

- исполнение гимнастических и акробатических упражнений;
- исполнение развивающих игр на внимание и на ориентирование в пространстве;
- умение правильно держать осанку.

*Критерии оценки.*

Минимальный уровень (1-4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5-8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, выполняет гимнастические упражнения, но допускает не точности в технике исполнения движений.

Максимальный уровень (9-10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, выполняет гимнастические упражнения без ошибок, знает терминологию.

### **Тесты для оценки гибкости**

#### **1) Разгибание в коленных суставах.**

Исходное положение (далее – И. п.) – сидя, упор сзади. Максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измерить расстояние от пола до пяток в см.

#### **2) Наклон вперед, стоя на стуле.**

И. п. – стойка на жестком устойчивом стуле. Выполнить наклон вперед – вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости стула до конца третьего пальца руки.

#### **3) Перевод палки.**

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измерить расстояние между кистями при выкрутте прямыми руками палки назад.

#### **4) Прогиб назад в упоре лежа.**

И. п. – лежа на животе, прогиб назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Держать 3 секунды. Измерить расстояние от головы до пола.

#### **5) Прогиб назад, руки вверх.**

И. п. – лежа на животе, руки вверх. Прогнуться назад, максимально приблизив руки к полу. Измерить расстояние от кистей рук до пола.

#### **6) Мост.**

Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

#### **7) Шпагат с опоры.**

Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры. Измерить расстояние от пятки до пола.

#### **8) Поперечный шпагат с двух стульев.**

Выполнить поперечный шпагат между двух стульев высотой 44 см. Измерить расстояние от пола до копчика.

#### **9) Поднимание ноги вперед, лежа на спине.**

И. п. – лежа на спине. Поднять правую (левую) ногу вперед и вверх, не отрывая таз от пола. Держать 3 секунды. Измерить расстояние от стопы до пола.

### **Нормативы для оценки гибкости**

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий

Разгибание в коленных суставах	6 см и ниже	6,5 см - 7,5 см	8 см и выше
Наклон вперед, стоя на стуле	19 см и меньше	20 см – 29 см	30 см и больше
Перевод палки	16 см и больше	15 см – 6 см	5 см и меньше
Прогиб назад в упоре лежа	16 см и больше	15 см – 6 см	5 см и меньше
Прогиб назад, руки вверх	25 см и больше	24 см – 10 см	9 см и меньше
Мост	11 см и больше	от 10 см до -10 см	-11 см
Шпагат с опоры	49 см и меньше	50 см – 69 см	70 см и больше
Поперечный шпагат с двух стульев	20 см и больше	19 см – 10 см	9 см и меньше
Поднимание ноги вперед, лежа на спине	30 см и больше	29 см – 10 см	9 см и меньше

### Тесты для оценки силы

**1) Releve.**

И. п. – стоя на правой ноге, левая согнута в колене, руки в стороны. Подъем на высокие полупальцы и опускание на пятку. Подсчитывается количество выполненных подъемов без снижения качества исполнения. То же на левой ноге.

**2) Удержание ноги впереди.**

И. п. – стоя на левой ноге, поднятие и удержание правой ноги под углом 90°, руки в стороны. Фиксируется время удержания в секундах от момента подъема ноги до момента опускания ноги ниже прямого угла. То же с правой ногой.

**3) Разножки.**

И. п. – лежа на спине, ноги вперед, руки в стороны. Сведение и разведение ног на максимальную амплитуду, стопами касаться пола. Подсчитывается количество выполненных раз за 20 секунд.

**4) Пистолет.**

И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за опору, другая рука в сторону. Присесть на всей стопе одной ноги, другая нога вперед, прыжком встать. То же на другой ноге.

**5) Удержание таза.**

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и удержание таза. Колени прямые, ноги вместе, опора на лопатки и пятки. Фиксируется время удержания.

**6) Поднимание ног вперед.**

В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 135°. Учитывается количество подъемов за 20 секунд.

**7) Книжечка.**

И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты за головой. Сед углом, максимально сблизить ноги и корпус, руками касаясь пальцев ног. Учитывается количество выполненных движений за 10 секунд.

### 8) Уголок.

И. п. – сед углом, ноги вместе подняты на  $135^{\circ}$ , руки в стороны или вперед. Засекается время удержания.

### 9) Подъем туловища вперед на $45^{\circ}$ .

И. п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вверх в замок. Приподнять верхний плечевой пояс на  $45^{\circ}$ . Засекается время удержания.

### 10) Поднимание туловища назад.

И. п. – лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. Подсчитывается количество подъемов туловища за 10 секунд.

### 11) Удержание туловища.

И. п. – лежа на животе, ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, поднимание и удержание туловища в вертикальном положении. Засекается время удержания.

### 12) Отжимание.

И. п. – прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

### 13) Удержание мяча.

Удержание набивного мяча на вытянутой руке вперед параллельно полу. Мяч не прижимать к предплечью. Засекается время удержания в секундах до момента опускания руки ниже прямого угла. То же с другой рукой.

## Нормативы для оценки силы

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
<b>Releve</b>			
правая нога	12 – 15 раз	16 – 19 раз	20 – 24 раза
левая нога	13 – 17 раз	19 – 24 раз	25 – 27 раз
<b>Удержание ноги впереди</b>			
правая нога	9 – 30 сек.	31 – 59 сек.	1 мин. и дольше
левая нога	4 – 25 сек.	26 – 39 сек.	40 сек. и дольше
Разножки	16 – 19 раз	20 – 23 раза	24 раза и более
<b>Пистолет</b>			
правая нога	1 – 5 раз	7 – 10 раз	12 – 14 раз
левая нога	3 – 5 раз	6 – 12 раз	13 – 19 раз
Удержание таза	19 – 60 сек.	60 – 100 сек.	101 – 150 сек.
Поднимание ног вперед	3 – 10 раз	11 – 15 раз	16 – 20 раз
Книжечка	4 – 7 раз	8 – 12 раз	13 – 15 раз
Уголок	14 – 27 сек.	28 – 58 сек.	59 – 90 сек.

Подъем туловища вперед на 45°	6 – 50 сек.	51 – 90 сек.	91 – 120 сек.
Поднимание туловища назад	5 – 7 раз	8 – 10 раз	11 – 13 раз
Удержание туловища	11 – 55 сек.	56 – 120 сек.	121 сек. И дольше
Отжимание	0 – 5 раз	6 – 10 раз	11 – 20 раз
<b>Удержание мяча</b>			
правая рука	6 – 30 сек.	31 – 59 сек.	60 – 90 сек.
левая рука	4 – 30 сек.	31 – 49 сек.	50 – 60 сек.

## Тесты для оценки быстроты

### • *Оценка скорости одиночного движения*

1) Кувырок вперед.

И. п. – основная стойка выполнить кувырок вперед на ровной прямой поверхности. Засекается время исполнения движения в секундах.

2) Три кувырка вперед.

И. п. – основная стойка выполнить 3 кувырка вперед на ровной прямой поверхности. Засекается время выполнения движения в секундах.

3) Колесо.

И. п. – основная стойка выполнить «колесо», не сгибая рук в локтевом суставе. Засекается время выполнения движения в секундах.

4) Переворот вперед.

И. п. – стойка: нога на носок вперед, руки вверх. Выполнить переворот вперед. Засекается время выполнения движения в секундах.

5) Переворот назад.

И. п. – стойка: нога на носок вперед, руки вверх. Выполнить переворот назад. Засекается время выполнения движения в секундах.

### • *Оценка частоты движений на середине*

6) Поднимание на полупальцы.

Выполнять у гимнастической стенки. Пяtkи вместе, носки врозь, плечи опущены, колени не сгибать. Подсчитывается количество выполненных подъемов за 10 секунд.

7) Приседания.

И. п. – основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и. п. Подсчитывается количество приседаний за 10 секунд.

8) Наклоны вперед.

И. п. – основная стойка, ладонями касаться пола, колени не сгибать, каждый раз вставать в и. п. Подсчитывается количество выполненных наклонов за 10 секунд.

9) Смена ног.

И. п. – «выпад в упоре». По сигналу выполнять смену ног невысокими прыжками, таз при этом не повышать. Подсчитывается количество раз, выполненных за 10 секунд.

10) Переход через поперечный шпагат.

И. п. – лежа на спине, руки вверх. По сигналу через поперечный шпагат перейти в положение «лежа на животе, руки вверх» и обратно. Каждый раз достигать и. п. Ноги соединять, колени не сгибать. Подсчитывается количество раз, выполненных за 20 секунд.

**•Оценка частоты движений у гимнастической стенки**

11) Наклоны туловища назад.

И. п. – стойка правым боком к гимнастической стенке, левая нога вперед на носок. Левая рука вверх, правая рука придерживается за гимнастическую стенку. По сигналу начать выполнять наклоны назад, рукой стараться касаться опорной ноги, колени не сгибать, таз при этом не разворачивать. Каждый раз вставать в и. п. Подсчитывается количество выполненных наклонов за 10 секунд.

**•Оценка частоты движений с гимнастической скакалкой**

12) Переводы рук со скакалкой.

И. п. – основная стойка. Взять руками гимнастическую скакалку перед собой, расстояние между кистями со скакалкой – на ширине плеч. Руки в локтевых и плечевых суставах не сгибать. По сигналу перевести руки со скакалкой за спину и обратно. Подсчитывается количество раз, выполненных за 10 секунд.

13) Прыжки с одинарным вращением скакалки.

По сигналу начать выполнять прыжки с вращением скакалки вперед, затем с вращением скакалки назад. Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.

14) Прыжки через вдвое сложенную скакалку.

По сигналу начать выполнять прыжки через вдвое сложенную скакалку. Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.

15) Прыжки с двойным вращением.

По сигналу начать выполнять прыжки с вращением вперед, затем с вращением назад. Подсчитывается количество прыжков за 10 секунд.

**•Оценка частоты движений на гимнастической скамейке**

16) Прыжки со сменой ног.

И. п. – стоя перед скамьей, правая нога на скамейке, руки на пояс. Сменить ноги в прыжке. Прыжок выполнять точно вверх. Подсчитывается количество выполненных прыжков за 10 секунд.

17) Прыжки на скамейку – со скамейки.

И. п. – стоя перед скамейкой, руки на пояс. Выполнить прыжок на скамейку – со скамейки. Следить за осанкой, плечи опущены. Подсчитывается количество выполненных прыжков за 10 секунд.

**Нормативы для оценки быстроты**

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Кувырок вперед	2.0 – 2.2 сек.	1.7 – 1.9 сек.	1.4 – 1.6 сек.

Три кувырка вперед	3.4 – 3.7 сек.	3.0 – 3.3 сек.	2.7 – 2.9 сек.
Колесо	1.4 – 1.5 сек.	1.1 – 1.3 сек.	0.9 – 1.0 сек.
переворот вперед	1.2 – 1.3 сек.	1.0 – 1.1 сек.	0.6 – 0.9 сек.
Переворот назад	1.5 – 1.7 сек.	1.1 – 1.4 сек.	0.9 – 1.0 сек.
Поднимание на полупальцы	24 – 25 раз	26 – 27 раз	28 раз
Приседания	9 раз	10 – 11 раз	12 – 13 раз
Наклоны вперед	12 раз	13 раз	14 раз
Смена ног	20 раз	21 – 22 раза	23 раза
Переход через поперечный шпагат	7 раз	7.5 – 8 раз	8.5 раз
<b>Наклоны туловища назад</b>			
правым боком	7 – 8 раз	9 – 10 раз	11 – 12 раз
левым боком	8 раз	9 раз	10 раз
Переводы рук со скакалкой	6.5 раз	7 раз	7.5 раз
<b>Прыжки с одинарным вращением скакалки</b>			
перед	27 – 28 раз	29 – 30 раз	31 – 32 раз
назад	25 – 26 раз	29 раз	30 раз
Прыжки через вдвоем сложенную скакалку	16 – 17 раз	18 – 19 раз	20 раз
<b>Прыжки с двойным вращением</b>			
вперед	17 – 18 раз	19 – 20 раз	21 – 22 раз
назад	12 – 14 раз	15 – 17 раз	18 – 20 раз
Прыжки со сменой ног	26 – 27 раз	28 – 29 раз	30 – 32 раз
Прыжки на скамейку – со скамейки	13 раз	14 раз	15 раз

### Тесты для оценки прыгучести

#### 1) Прыжок вверх.

На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой так, чтобы отметка «100 см» была на сантиметровой ленте.

И. п. – основная стойка, после предварительного полуприседа выпрыгивание точно вверх толчком двумя ногами (без прогиба) со взмахом рук вперед – вверх. По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

#### 2) Прыжок вверх толчком одной ноги.

На гимнастку надевается пояс с сантиметровой лентой, которая, опускаясь вниз, проходит через скобу, прикрепленную к полу.

И. п. – основная стойка, после предварительного полуприседа выпрыгивание точно вверх толчком одной ногой со взмахом рук вперед – вверх. По вытяжению сантиметровой ленты определяется высота выпрыгивания. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

#### 3) Прыжок в длину.

И. п. – ноги на ширине плеч, гимнастика выполняет прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние в сантиметрах от носков ног

в исходном положении до пяток после приземления. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

4) Прыжок шагом.

И. п. – основная стойка, гимнастка выполняет прыжок шагом с места в длину толчком правой (левой) ноги с приземлением на левую (правую) ногу. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат в см.

5) Три прыжка шагом.

И. п. – основная стойка, гимнастка выполняет 3 прыжка шагом с места в длину, чередуя толчки левой и правой ногой. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат в см.

6) Прыжки через натянутую скакалку.

И. п. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе. Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее. Если гимнастка задевает скакалку, прыжок не засчитывается. Подсчитывается количество прыжков за 10 сек.

7) Серия прыжков через скакалку.

Гимнастка выполняет прыжки через скакалку толчком двух ног в течение 1 минуты. После этого гимнастка выполняет двойные прыжки до первой ошибки. Подсчитывается количество двойных прыжков.

### Нормативы для оценки прыгучести

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Прыжок вверх	30 – 34 см	45 – 54 см	55 – 60 см
Прыжок вверх толчком одной ноги	20 – 24 см	25 – 34 см	35 – 45 см
Прыжок в длину	140 – 169 см	170 – 199 см	200 – 230 см
Прыжок шагом			
правая толчковая	140 – 159 см	160 – 189 см	190 – 220 см
левая толчковая	130 – 149 см	150 – 179 см	180 – 200 см
Три прыжка шагом	400 – 449 см	450 – 549 см	550 – 600 см
Прыжки через скакалку	9 – 11 раз	12 – 15 раз	16 – 20 раз
Серия двойных прыжков через скакалку	70 – 89 раз	90 – 119 раз	120 – 130 раз

### Тесты для оценки функции равновесия

1) Пассэ (равновесие на уменьшенной опоре).

Равновесие на правой ноге на полупальцах, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. То же на левой ноге.

2) Арабеск.

Равновесие на правой ноге, на полупальцах, левая нога назад на 90°, руки в стороны. Засекается время удержания позы в секундах. То же на левой ноге.

3) Силовое равновесие.

Боковое равновесие на левой ноге, правая - вверх с захватом правой руки, левая рука в сторону или вверх. В этой позе выполнить 10 подъемов на полупальцах, после 10 подъема осться на носке и стоять. Засекается время удержания позы. То же на левой ноге.

**•С выключением зрительного анализатора**

4) Пассэ с закрытыми глазами.

Равновесие на правой ноге на полупальцах, правую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу левой ноги, руки в стороны, глаза закрыть. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. То же на левой ноге.

**•С раздражением вестибулярного анализатора**

5) Юла.

Из положения круглый полуприсед руки вниз, выполнять вращение вокруг своей оси в течение 10 секунд с закрытыми глазами. По команде «время» встать в стойку на носки, руки в стороны, глаза открыть.

6) Три кувырка – пассэ.

И. п. – основная стойка, выполнить три кувырка вперед, каждый за 2 секунды. После третьего кувырка быстро выйти в стойку на правой ноге на носке, левую согнуть вперед, стопу прижать к коленному суставу, руки в стороны. Засекается время сохранения позы до первой ошибки. То же на левой ноге.

**•На повышенной опоре (на скамейке, на бревне и т.д.)**

7) Пассэ на повышенной опоре.

Равновесие на правой ноге на полупальцах, левую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания позы до первой ошибки. То же на левой ноге.  
8) Боковое равновесие на повышенной основе.

Боковое равновесие на правой ноге на носке, левая - вверх с захватом левой руки, правая рука в сторону. Засекается время удержания позы до первой ошибки. То же на левой ноге.

### Нормативы для оценки функции равновесия

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Пассэ			
правая нога	55 сек. и меньше	56 – 89 сек.	90 сек. и больше
левая нога	50 сек. и меньше	51 – 84 сек	85 сек. и больше
Арабеск			
правая нога	44 сек. и меньше	45 – 60 сек.	61 сек. и больше
левая нога	37 сек. и меньше	38 - 49 сек.	50 сек. и больше
Силовое равновесие			
правая нога	24 сек и меньше	25 – 50 сек.	51 сек. и больше
левая нога	22 сек. и меньше	23 – 48 сек.	49 сек. и больше
Пассэ с закрытыми глазами			
правая нога	10 сек. и меньше	11 – 45 сек.	46 сек. и больше
левая нога	8 сек. и меньше	9 – 42 сек.	43 сек. и больше

Юла	5 с и ниже	6 - Ю с	10 сек. и больше
Три кувырка – пассэ			
правая нога	14 сек. и меньше	15 – 54 сек.	55 сек. и больше
левая нога	9 сек. и меньше	10 – 39 сек.	40 сек. и больше
Пассэ на повышенной опоре			
правая нога	24 сек. и меньше	25 – 45 сек.	46 сек. и больше
левая нога	20 сек. и меньше	21 – 38 сек.	39 сек. и больше
Боковое равновесие на повышенной опоре			
правая нога	14 сек. и меньше	15 – 30 сек.	31 сек. и больше
левая нога	10 сек. и меньше	11 – 23 сек.	24 сек. и больше

### Тесты для оценки координации

#### 1) Ножницы и заноски.

И. п. – лежа на спине руки вдоль туловища, ноги выполняют ножницы в горизонтальной плоскости, руки выполняют ножницы в вертикальной плоскости. Через каждые 5 секунд по хлопку происходит смена заданий: ноги выполняют ножницы в вертикальной плоскости, а руки – в горизонтальной. Выполняется 20 секунд, подсчитывается количество ошибок.

#### 2) Отбивы мяча под ногами.

И. п. – стойка: мяч в правой руке, отбив мяча под правой ногой правой рукой, поймать мяч левой рукой; отбив мяча под левой ногой левой рукой, поймать мяч правой рукой. Выполняется 15 секунд, подсчитывается количество отбивов.

#### 3) Жонглирование.

И. п. – стойка, пара булав в правой (левой) руке. Жонглирование двумя булавами правой (левой) рукой. Подсчитывается количество бросков до первой потери предмета.

#### 4) Балансирование обруча.

И. п. – стойка: ноги на ширине плеч, левая рука вдоль туловища, правая – вперед. Балансирование обруча на ладони правой руки. Фиксируется время удержания обруча.

### Нормативы для оценки координации

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Ножницы и заноски	3 – 5 ошибок	2 – 3 ошибок	0 – 1 ошибок
Отбивы мяча под ногами (количество отбивов)	15 – 17 отбивов	19 – 22 отбивов	23 – 28 отбивов
Жонглирование			
правой рукой	5 – 15 бросков	22 – 34 бросков	60 – 65 бросков
левой рукой	3 – 9 бросков	10 – 15 бросков	20 – 25 бросков
Балансирование обруча (время удержания обруча)	5 – 10 сек.	15 – 30 сек.	30 – 60 сек.

### Тесты для оценки выносливости

#### 1) Двойные.

Для оценки скоростной выносливости. Двойные прыжки через скакалку. Подсчитывается количество двойных прыжков, выполненных подряд.

## 2) Двойные на время.

Для оценки прыжковой выносливости. Двойные прыжки через скакалку за 1 минуту. Подсчитывается количество двойных прыжков через скакалку за 1 минуту.

### Нормативы для оценки выносливости

Название норматива	Результаты		
	низкий	средний	высокий
Двойные	0 – 73 раз	74 – 100 раз	101 раз и более
Двойные за 1 мин	0 – 74 раз	75 – 100 раз	101 раз и более

### Психологический тест: Выберите, где Вы на этом дереве

Британские психологи уверены, что если человеку показать определенные картинки, то, он наверняка остановит свой взгляд на той, которая максимально сможет отобразить его характерные черты. Кроме того, эмоции также будут задействованы.

Выбор происходит на уровне интуиции, а правильный ответ исходит из подсознания. Вам понравится психологический тест, который мы сегодня для вас подготовили. Вам нужно посмотреть на иллюстрацию, где нарисованы люди с присвоенными каждому номерами.

Вам необходимо определить: кто вы на этом дереве. После выбора запомните номер, и переходите к прочтению ответов.



## **Результаты теста:**

**1, 3, 6, 7.** Вы упорный и настойчивы человек, который всегда в жизни добивается своего. Для вас трудности – это преграды, которые вы с удовольствием преодолеваете. Вам интересно проверить себя на прочность. Всегда целеустремленно движетесь вперед, навстречу новым изменениям и счастливому будущему. Вас уважают и пытаются подражать.

**2, 11, 12.** Общительность – ваша особенность характера. У вас просто море друзей, которых вы любите и цените. Вам не трудно завести нового друга, однако боитесь потерять его. Поэтому всегда делаете так, чтобы друзья вас уважали и спрашивали вашего совета. Вы никогда никому не отказываете в помощи и советах. Вы прямолинейны и всегда говорите правду в глаза. Не все готовы к такому повороту событий, поэтому некоторые не выдерживают и прощаются с вами.

**18, 19.** Для вас поддержка других людей – это обычное дело. К вам они приходят за помощью потому, что вы не можете отказать. Вам всегда приходится жертвовать чем-то для собеседников, однако вам это доставляет только радость. К сожалению, вы зависимый человек: от мнения окружающих и в целом от некоторых личностей. Избавьтесь от стереотипов.

**4.** У вас есть устойчивая жизненная позиция. Ваш выбор – человек, уверенно стоящий на земле. Если у вас нет необходимости подняться на дерево, значит, вы вполне способны достичь успеха без определенных трудностей.

**5.** Вы выглядите устало и эмоционально вымотаны. Все, что вам сейчас нужно – это отдых, где вы сможете набраться сил и энергии. Как только вы это сделаете, жизнь станет ярче и привлекательнее.

**9.** Вы компанейский, задорный и веселый человек. Не представляете свою жизнь без компаний и шумных вечеринок. Вы стараетесь проводить все свободное время там, где хорошо себя чувствуете.

**13, 21.** У вас тревожное состояние, поэтому стараетесь не контактировать с людьми. Лучше всего для вас – это сидеть дома в одиночестве.

**8.** Вы не принимаете этот мир и все его краски. Привыкли глубоко погружаться в себя, что может нанести вред вашему психическому здоровью. Вам просто необходимо общение, найдите для себя любимое дело.

**10, 15.** Если привычные условия для вас изменятся, это не будет проблемой. Вы умеете быстро адаптироваться, создавать комфорт везде, где вы появляетесь.

**20.** Лидерские качества заложены в том человеке, который остановился на этой цифре. Вам всегда нужна власть и авторитет.

**14.** Ваш выбор говорит о том, что вы часто подвержены кризисным ситуациям. Чтобы не оказаться в эмоциональной пропасти, вам необходимо обратиться за помощью к профессиональному психологу.

**16.** Такой выбор явно говорит о тесных отношениях с партнером. Но, скорее всего, отношения нельзя назвать идеальными, на вас пытаются давить.

**А 17** номер обнимает, это означает, что у Вас склонность к повышенному вниманию со стороны.

Диагностическая карта группа \_\_\_\_\_ объединение «Новое достижение».

№	ФИО	Гибкость			Физическая подготовленность			Координация в пространстве			Гимнастика (знания и умения)			Танцевальные умения			Общая оценка		
		старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог	старт	пром	итог
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

Руководитель объединения \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 подпись \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

## **2.5. Методические материалы.**

При реализации программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

*Принцип доступности обучения* – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию ребенка.

*Принцип наглядности* – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.

*Принцип целенаправленности воспитания* – все занятия и дела должны отвечать цели.

*Принцип сотрудничества* – обучение и воспитание проходят в тесной связи и общении.

*Принцип опоры на положительное в личности* – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.

*Принцип безопасности здоровья* – процесс обучения и воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.

*Принцип индивидуального подхода* – в процессе обучения и воспитания учитываются индивидуально-психологические качества каждого обучающегося и в соответствии с ними подбираются оптимальные методы и способы объяснения материала.

*Принцип систематичности и последовательности* – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным. Проводя занятия, необходимо руководствоваться следующими правилами: увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их, разучивая и закрепляя, добиваясь их исполнения. В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность и коллективизм.

Методы используемые на занятиях с учащимися 5-6 лет представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом, творчеством на уроке. В процессе реализации программы применяются следующие основные методы.

*Наглядный:*

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

*Словесный (объяснение, беседа, рассказ):* обращение к сознанию ребенка, направленное на осмысление теории и исполнительского мастерства.

*Упражнения (индивидуальные, групповые, в парах).*

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны получать не только практические навыки, но и общие сведения об искусстве хореографии, ее

специфика и особенностях. У них должны быть сформированы представления о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремление к совершенствованию своих движений, выразительности, легкости, грации.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Каждый ученик должен быть одет в белую футболку, черные шорты.

Для поддержания интереса у детей занятия должны включать чередование различных видов деятельности: гимнастические упражнения и игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Изучение новых движений необходимо проводить поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использование в различных условиях.

При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:

- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Учитывая, что на обучение по программе принимаются дети без специального отбора, одной из главных задач педагога является контроль и исправление дефектов осанки. Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Итоговая аттестация может проходить как в форме показательного выступления, так и в форме открытого занятия. Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы учащихся, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении гимнастикой.

### **Примерные упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки на двух, согбая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин в каждой. Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.

- 2.** Прыжки с возвышения от 20 см до 60 см (в зависимости от возраста и подготовки учащегося) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течении 30 – 40 сек. После отдыха 2-3 минуты, задание повторить.
- 3.** Прыжки на возвышении (20-30см) в максимальном темпе в течении 30-40 сек. Упражнения выполняются сериями с интервалом отдыха от 30 сек до 2-3 мин.
- 4.** В исходном положении стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной ноге при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается.
- 5.** Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на 2-х ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

### **Методика развития гибкости.**

- 1.** Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
- 2.** Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.
- 3.** Боком к опоре, 1-я свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникнет явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2 – 3 минуты повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибаяирующую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг.
- 4.** Из седа на пятках перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек. То же с другой руки (поменять руки, держать по 20 сек.).  
Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
- 5.** Шпагат, правая нога вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышенности от 10 до 20 см.). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая нога вперед, то же в шпагате. После 2–3 мин. Отдыха повторить задание еще раз.

### **2.6. Список литературы.**

#### **Литература для педагогов:**

1. Брыкин А. Т. Гимнастика. Издательство «Физкультура и спорт». – М.: 2009.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра – Спорт, 2010. -512 с.

3. Гимнастика теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика», 3 выпуск, 2011г.
4. Гусева Т.А. «Вырастай-ка». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М.: Терра спорт, 2001.
6. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
7. Соколова Е.Г. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры 2-е изд. - М.: «Физкультура и спорт», 2009.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
9. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
10. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. С. 124-128.

**Литература для родителей:**

1. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
4. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.