

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 2»

«Согласовано»

Педагогический совет № 1  
от 31.08.2023 г.

Коробкова  
Наталья  
Владимировна

Подписано цифровой  
подписью: Коробкова  
Наталья Владимировна  
Дата: 2023.12.13 17:02:19  
+03'00'

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ № 2  
  
Н.В.Коробкова  
№ 67/1 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Юный гимнаст»**

Срок реализации программы –2 года

Программа рассчитана на детей 4-8 лет

г. Н.Новгород

2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка – 3
2. Учебный план – 4
3. Календарный учебный график-7
4. Рабочие программы изучаемых разделов - 7
5. Оценочные материалы – 14
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы-16
7. Методические материалы - 17

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный гимнаст» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств, способствует всестороннему развитию личности.

Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнастов. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнастов. Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений, даёт возможность освоить гимнастические и акробатические элементы под руководством опытного тренера в комфортных условиях спортивного зала.

Программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности развивающих сложно-координационные виды спорта.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, а так же к возрасту, в котором можно начинать занятия желаемым видом спорта. Программа позволяет сократить время и усилия на спортивный отбор, выявить способных детей для дальнейшего формирования групп начальной подготовки на предпрофессиональную программу и/или программу спортивной подготовки по различным видам спорта.

### ***Цель программы.***

Создание условий для развития индивидуальных спортивных способностей детей школьного возраста.

### ***Задачи.***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом.
- развивать физические качества детей.
- повышать уровень спортивной подготовленности.
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей, а также детей, проявивших выдающиеся способности.
- формирование общей культуры поведения детей.

### ***Планируемые результаты.***

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальных способности детей.

В результате обучения по программе обучающиеся должны:

- знать основные понятия строевых упражнений (строй, шеренга, колонна и т.д.);
- овладеть основными элементами общеразвивающих упражнений;
- овладеть основными элементами акробатики (мост, полушпагат, шпагат, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад и т.д.);
- овладеть основными упражнениями гимнастики (равновесия на одной ноге «пассе», «ласточка», боковое равновесие; повороты; прыжки: касаясь, «казачок» и т.д.);
- приобретение и закрепление теоретических знаний для дальнейшего их применения.

### ***Контингент обучающихся.***

Зачисляются дети в возрасте 4-8 лет, имеющие справку о состоянии здоровья от врача и заявление от родителей (законных представителей). На эстетическую гимнастику и художественную гимнастику в возрасте 4-5,5 лет, прыжки на батуте в возрасте 6-8 лет.

## ***2. Учебный план***

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный гимнаст» включает в себя учебный план сроком на 2 года.

Наименование разделов	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
	Всего	
Теоретическая подготовка	4-9	Беседа (устный опрос)
Физическая подготовка	80-267	Выполнение упражнений
Итого	84-276	

### ***Формы аттестации.***

Промежуточная аттестация раздела теоретической подготовки в форме беседы (устный опрос).

Промежуточная аттестация раздела физической подготовки в форме выполнения упражнений по ОФП и СФП.

**Учебный план распределения учебных часов (2 уч. часа в неделю)**

Наименование разделов	Месяцы											Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
	42 недели											
Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1				1	-	1				1	4
Понятие о гигиене.	0,5											0,5
Закаливание спортсменов					0,5		0,5					1,0
Питание спортсменов					0,5		0,5					1,0
Режим дня спортсменов	0,5											0,5
Промежуточная аттестация												1
<b>Физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>		<b>80</b>
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	1		44
Специальная физическая подготовка	3	5	5	3	2	4	4	4	4	1		35
Промежуточная аттестация												1
<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>4</b>		<b>84</b>

каникулы

### **Учебный план распределения учебных часов (4 уч. часа в неделю)**

Наименование разделов	Месяцы												июль	Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6				
	46 недель													
Объем по видам подготовки (в часах)														
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	-	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>				<b>6</b>
Понятие о гигиене.	0,5	0,5						0,5						1,5
Закаливание спортсменов		0,5		0,5		0,5								1,5
Питание спортсменов			0,5		0,5		0,5							1,5
Режим дня спортсменов	0,5													0,5
Промежуточная аттестация													1	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>7</b>			<b>16</b>	<b>178</b>
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	10	10	10	10	3				99
Специальная физическая подготовка	7	9	10	7	4	7	8	7	8	2				77
Промежуточная аттестация										2				2
<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>8</b>			<b>16</b>	<b>184</b>

### **Учебный план распределения учебных часов (6 уч. часов в неделю)**

Наименование разделов	Месяцы												июль	Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6				
	46 недель													
Объем по видам подготовки (в часах)														
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>9</b>
Понятие о гигиене.	0,5	0,5	0,5					0,5						2
Закаливание спортсменов		0,5		0,5		0,5				0,5				2
Питание спортсменов			0,5		0,5	0,5	0,5							2
Режим дня спортсменов	0,5		0,5			0,5		0,5		0,5				2
Промежуточная аттестация											1			1

<b>Физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>11</b>		<b>267</b>
Общая физическая подготовка	15	17	17	15	12	15	17	17	17	4	14	160
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	10	105
Промежуточная аттестация										2		2
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>276</b>

### **3. Календарный учебный график.**

Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебный график из расчета 42-46 недель.

Форма обучения – очная.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	15 июня
Продолжительность учебного года	42 недели
Режим занятий	По утвержденному расписанию, еженедельный график тренировочных занятий по группам (утверждается директором после согласования с тренером-преподавателем)
Продолжительность занятий	45 мин
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки, продолжительность каникул	Осенние каникулы – 30 октября – 5 ноября Зимние каникулы – 31 декабря-7 января Весенние каникулы – 26 марта – 01 апреля Летние каникулы – 18 июля-31 августа.

### **3. Рабочая программа**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка и физическая подготовка.

#### **Формы проведения занятий**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

## ***Теоретическая подготовка.***

<b><i>Наименование темы</i></b>	<b><i>Кол-во часов</i></b>
<i>Понятие о гигиене.</i>	2
<i>Закаливание спортсменов</i>	2
<i>Питание спортсменов</i>	2
<i>Режим дня спортсменов</i>	2
<i>Промежуточная аттестация</i>	1
<i>Итого</i>	9

### **Понятие о гигиене.**

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

### **Закаливание спортсменов.**

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета.

Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений.

Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения.

Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

### **Питание спортсменов.**

Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья.

Питание и вес гимнастов.

### **Режим дня спортсменов.**

Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом.

## ***Физическая подготовка.***

<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b><i>267</i></b>
<i>Общая физическая подготовка</i>	160
<i>Специальная физическая подготовка</i>	105
<i>Промежуточная аттестация</i>	2

**1. Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

**1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

Строевые упражнения: «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

**2. Упражнения для рук и плечевого пояса:**

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах.

**3. Упражнения для шеи и туловища:**

Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы.

Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке).

**4. Упражнения для ног:**

Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера.

**5. Упражнения для развития быстроты:**

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

**6. Игры и игровые упражнения:**

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**2.Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений гимнастики.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).

«Мост»-наклоном назад (лежа, стоя на коленях).

Шпагат, полушипагат.

Махи - движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

3. Упражнения для развития координации движений:

Стойка на лопатках

Перекаты в группировке

Кувырки (вперед, назад)

Повороты «пассе», спиральный, переступанием

Равновесие (пасе, ласточка, нога вперед, казачек)

Волны (целостная, вперед, назад, боковая)

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с постепенным увеличением продолжительности и скорости.

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать)

Прыжок касаясь, подбивной, в группировку, ноги врозь.

### ***Методы организации занятий***

*Фронтальный метод* помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

*Групповой метод* позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

*Индивидуальный метод* обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий. К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного

процесса.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются гимнастические и акробатические упражнения. Шаги и бег способствуют воспитанию выразительности, пластиности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами, занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

### ***Техника безопасности на занятиях.***

1. К занятиям допускаются дети в возрасте от 4 до 8 лет, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям спортом.

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.

- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).

- не оставляйте в раздевалках ценные вещи.

- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающееся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.

- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.

- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.

- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в школе.

**3. При проведении занятий:**

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм.
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.
- запрещается кричать и громко разговаривать.
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

**4. При возникновении чрезвычайной ситуации:**

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.
- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

**5. Окончание занятий.**

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

**6. Родителям.**

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле школы.
- просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.
- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости

будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

## ***5. Оценочные материалы***

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы.

***теоретическая подготовка*** – беседа (устный опрос) в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

### **Вопросы по теоретической подготовке**

1. Понятие о гигиене.
2. Питание спортсмена.
3. Закаливание спортсмена.
4. Режим дня спортсмена.

***физическая подготовка*** – выполнение упражнений по ОФП и СФП, набрать сумму балов за 7 упражнений;

**Комплексы упражнений для оценки результатов освоения программы:**

Контрольные упражнения	Результат
И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Мост из положения лежа	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - до 10 см от рук до стоп "3" - 10-15 см от рук до стоп "2" - 15-25 см от рук до стоп "1" - 26 см и более

Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 11-15 см "1" - более 16 см
Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз "4" - 8-9 раз "3" - 7-6 раз "2" - 5 раз "1" - 4-1 раз
Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад, туловище вертикально 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали "4" - 7 "3" - 6 "2" - 5 "1" - 4

За 7 тестов набрать:

21 балл – «сдано», 20 и меньше «не сдано».

### ***Организация промежуточной аттестации***

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения промежуточной аттестации создается аттестационная комиссия.

Результаты аттестации заносятся в протокол.

### ***Итоги проведения промежуточной аттестации***

Результаты промежуточной и итоговой аттестации учащихся оцениваются по системе «сдано – не сдано».

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при условии уважительных причин считаются академической задолженностью.

Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Учащиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определенные тренерско-преподавательским составом, но не позднее следующего учебного года.

Результаты успешной аттестации являются основанием для выдачи справки об окончании дополнительной общеразвивающей программы. Форма справки утверждается директором.

## *6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.*

### *Организационно-педагогические условия*

Форма обучения – очная.

Форма организации учебно-тренировочного процесса – занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Наполняемость группы – 10-30 человек.

Продолжительность занятия – 2 часа (2x45 минут, перерыв 5 минут)

Объем тренировочной нагрузки – 2-6 часов в неделю.

Возраст обучающихся – 4-8 лет.

Период обучения -2 года (84 часа - 42 недели; 184-276 часов – 46 недель).

### *Материально-техническое обеспечение.*

Требования к материально-техническому обеспечению:

- ковер гимнастический (ковровое покрытие, дорожка),
- мат гимнастический,
- скамейка гимнастическая.

## *7. Методические материалы*

**Список литературных источников**, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1 Т.И.Осокина, Физическая культура в детском саду. – М.: «Просвещение», 1986. - 304 с.
- 2 Под редакцией А.Н.Шустова, Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: «Просвещение», 1982. - 159 с.
- 3 Под редакцией Л.А.Карпенко, Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. - Белгород: ЛитКараVan, 2011.-100с.
- 4 О.Г.Румба. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие: Белгород. 2008. - 99 с.
- 5 А.П.Лаптев, ВВ Горбунов. Твой режим дня. – М.: Советский спорт, 1988. –48 с.
- 6 И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи. Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам. - М.: "Чистые пруды", 2009. -38 с.
- 7 А.А.Плещань Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие. – Краснодар.-2010.
- 8 Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 9 И.М.Коротков. Подвижные игры детей. – М.: «Советская Россия»., 1987.- 160 с.: ил.
- 10 Ю.В.Менхин. Физическое воспитание: Теория, методика, практика. – М.: «Физкультура и спорт»., 2006.- 310 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).