

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №2
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ СОШ №2
№ 92 от 28.08.2023 г.
Сергеева С.А. Сергеева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2023 г.

Автор-составитель:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Панявина Олеся Александровна

Чебаркуль 2023г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план 1 год обучения	9
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Воспитательный компонент	
2.7. Список литературы	19
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2. Оценочные материалы	
Приложение 3. Критерии оценки образовательных результатов	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

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

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Устав МБОУ «СОШ № 2»;

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным программам в МБОУ «СОШ № 2»;

Правила организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в МБОУ «СОШ № 2».

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительные особенности программы.

Главной отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и уровнем образовательной организации;
- реализацию новых образовательных Стандартов, осуществляющих переход приоритетов от предметных планируемых результатов к личностным планируемым результатам через активное формирование универсальных учебных действий в процессе физического воспитания;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих тренера-преподавателя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов путем проведения интегрированных занятий различной направленности;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются и совершенствуются физические качества: быстрота движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация; укрепляется связочно-мышечный аппарат, приобретаются начальные навыки выполнения широкого круга упражнений общего воздействия на организм;

- усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов спортивной гимнастики, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Особенности возрастной группы

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомофизиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. На дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивная гимнастика» набираются разновозрастные группы из обучающихся 6-7 классов.

Уровень освоения содержания образования - базовый.

Объем программы – 36 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу. 36 часов в год.

Условия реализации программы

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей. В группы обучения зачисляются обучающиеся в возрасте от 12 до 14 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом по состоянию здоровья, на основании заявления родителей (законных представителей), без специального профильного отбора. Программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких либо дополнительных условий.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование **форм** и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта спортивная гимнастика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Основная задача – укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к спортивной гимнастике, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники спортивной гимнастики и элементам хореографии.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся.
2. Формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных);
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- сохранение технически сложного и интересного вида спорта путём подготовки спортсменов для участия в соревнованиях, показательных выступлениях и конкурсах;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- вооружение специальными знаниями в области гимнастики для укрепления здоровья, прикладного использования в будущей профессиональной деятельности и в быту;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Метапредметные:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- обучение длительному сохранению правильной осанки во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладение сведениями о роли и значении культуры движения в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование отношения к здоровью как к одному из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание занятий гимнастикой как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- формирование умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий гимнастикой, излагать их содержание;
- формирование умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- формирование умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование умения логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, смелости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности;
- формирование межличностных отношений в группе детей;

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о функциональных возможностях организма, способах профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях гимнастикой;
- овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении соревнований и выступлений;
- формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п\п	Разделы	Количество часов				
		Всего	Теория	Форма организации деятельности	Практика	Форма организации деятельности
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	групповая		
2	Общая физическая подготовка	5	1	групповая	4	групповая
3	Специальная физическая подготовка	5	1	групповая	4	групповая
4	Гимнастика	20	5	групповая	15	групповая
5	Подвижные игры. Другие виды спорта	6		групповая	6	групповая
	ИТОГО	36	8		29	

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с программой. Гигиенические основы занятий спортивной гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по спортивной гимнастике, но и в жизни; необходимость в правильности установки снарядов, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале. Правила страховки, помощи и самостраховки. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

2. Общая физическая подготовка.

Теория - Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика - строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), прикладные упражнения, ходьба, беговые перемещения, элементы легкой атлетики; упражнения для головы и шеи; упражнения для плечевого пояса и рук; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах); упражнения для ног (колени, голеностоп); прыжки через скакалку на двух ногах; кувырки, перекаты; стойка на лопатках; «мост» (и.п. - лежа); полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игры с мячом; игра с элементами статических поз; эстафеты. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория - Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Практика - Упражнения для развития силы - Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая). Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка») на правом боку. Лежа на спине, руки за голову, туловища до прямого угла. Упражнения для развития гибкости - Круги руками во всех направлениях. Наклоны вперед. «Мост». Шпагаты. Махи ногами. Упражнения для развития прыгучести – Прыжки со скакалкой двойные и простые. Прыжки через гимнастическую скамейку или веревку

с двух ног, вперед, назад, боком (на высоту 20-30 см). Прыжки в длину, соскоком на площадку 50х 50 см.

4. Гимнастика.

Теория - Техника безопасности при выполнении основных элементов спортивной гимнастики. Техника выполнения и названия упражнений. Терминология гимнастических упражнений.

Практика –

Гимнастика: техническая подготовка

1. Конь – махи: упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево - вправо) «рукохождением». Размахивания в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов; с одноименными ординарными перемахами.

2. Опорный прыжок: козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Козел в длину: прыжок ноги врозь.

3. Перекладина: вис хватом сверху и снизу; размахивания изгибами, бросковые (на махе вперед) размахивания. Упор и упор сзади на низкой перекладине. Повороты кругом из упора с переменной хвата; соскок махом вперед; махом назад.

Акробатика: группировка, перекат в стойку на лопатках, кувырок боком, вперед, длинный кувырок. Стойка на голове и руках толчком двух ног; «мост» из положения лежа, наклоном назад; стойка на руках у опоры, темповой подскок («вальсет»), переворот боком. Прыжки с поворотом на 180°, 360°.

5. Подвижные игры. Другие виды спорта.

Практика - Для подготовки обучающихся в спортивной гимнастике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- координационные способности;
- выносливость;
- гибкость.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в

пространстве. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся,

посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивной гимнастике» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график указать год обучения.

Начало учебных занятий для обучающихся 01.09.2023год.

Окончание 25.05.2024год

Продолжительность учебного года 36 недель.

Количество часов в год 36 часов.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю.

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май).

Объем программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 1 год

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Сетка для переноса и хранения мячей.
11. Сетка волейбольная.
12. Аптечка.

Мультимедийное оборудование:

Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры, имеющий соответствующее образование и допуск к работе.

2.3. Формы аттестации

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится в мае. Во время обучения с детьми проводится регулярный текущий контроль, включающий наблюдение, опрос, тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся, тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточного контроля являются приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. (Приложение 2)

Критерии оценки образовательных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках текущего контроля и промежуточного контроля. (Приложение 3)

2.5. Методические материалы

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих педагогических технологий:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы используются следующие **методы**: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы:

- Словесный метод - применяемый в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.
- Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

- Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостноконструктивные) и

по частям (расчленено-конструктивные). В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

- Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.
- Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.
- Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале 21 самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода. Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.
- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к техникотактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в рамках занятий дополнительного образования, независимо от социально-экономических условий, пользуется

повышенным спросом в связи с тем, что создает условия для активной самореализации личности детей и подростков, и свободы выбора современных творческих направлений, она дает подрастающему поколению социально значимую для творческой жизни позитивную цель и средств для ее достижения.

Цель воспитательного компонента - воспитание личности и создание условий для формирования активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения, развития творческих способностей и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

1. Реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- сформированность культуры общения и взаимопомощи;
- сформированность трудолюбия и уважения к труду и результатам труда;
- сформированность уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;

2. Создать условия для формирования личности, стремящейся к саморазвитию, профессиональному самоопределению и успешной самореализации на основе личных проб в современной деятельности и социальной практике согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- осознанность своего позитивного отношения к российским базовым ценностям;
- сформированность ориентации на осознанный выбор своей деятельности в сфере профессиональных интересов;
- сформированность стремления к успешной самореализации на основе личных проб вожатской деятельности

3. Использовать занятия, как источник поддержки и развития интереса к здоровому образу жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- сформированность сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- сформированность установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни.

4. Приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения,

содействовать развитию активной деятельности детских объединений согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- готовность обучающегося брать на себя ответственность за достижение общих целей коллектива
- сформированность уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

5. Содействовать в развитии воспитательного потенциала семьи согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- повысить уровень информированности родителей о законодательной базе, нормативно – правовых документах федерального, регионального уровней, регламентирующих деятельность учреждения.
- повысить уровень воспитательного потенциала семьи.

6. Поддержать социальных инициатив и достижений обучающихся согласно целевым ориентирам (планируемые результаты):

- сформированность опыта социально значимой деятельности;
- сформированность опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности.

Условия воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятий в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов (самоанализ)

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а

качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами; принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности, с этой целью проводится ряд мониторинговых исследований.

Основными направлениями анализа, организуемого в учреждении воспитательного процесса являются следующие:

1. Результаты развития личностных качеств обучающихся. Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в объединении (коллективе). Проводится в декабре и мае учебного года.
2. Анализ включенности детских объединений в план воспитательной работы учреждения осуществляется в формате публикаций фотоотчёта в социальной сети.
3. Изучение уровня удовлетворенности образовательным и воспитательным процессом родителей (законных представителей) обучающихся, которое проводится на сайте учреждения в течение учебного.

2.7. Список литературы

Учебники и пособия для реализации программы:

1. В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 8 класс// М. 2011 год;
2. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

Литература для преподавателя:

- 1.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 2.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
3. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
- 4.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
- 5.ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- 4.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

**Календарно–тематическое планирование
курса «Гимнастика» (36 часа)**

№ п/п	Наименование раздела / темы	Кол- во часов	Дата
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1	
Раздел 1 – Общая физическая подготовка			
2	Инструктаж по ТБ	1	
3	Ходьба в приседе	1	
4	Наклоны вперед, назад, вправо, влево	1	
5	Выпады и полушпагаты	1	
6	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой	1	
Раздел 2 – Специальная физическая подготовка			
7	Инструктаж по ТБ. Широкие стойки на ногах.	1	
8	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	1	
9	Подтягивание в висе лежа на низкой жерди. Отжимание. Выполнение упражнений «Мост», шпагат.	1	
10	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	
11	Прыжки со скакалкой; через гимнастическую скамейку; в длину	1	
Раздел 3 - Гимнастика			
12	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
13	Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов и т.д.	1	
14	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	1	
15	Равновесие «ласточка».	1	
16	Гимнастика – техническая подготовка: «Конь – махи»	6	
17	Гимнастика – техническая подготовка:	5	

	«Опорный прыжок», «Перекладина»		
18	Акробатика	5	
Раздел 4 – Подвижные игры. Другие виды спорта.			
19	Легкая атлетика (бег)	1	
20	Легкая атлетика (прыжки)	1	
21	Спортивная игра (волейбол)	1	
22	Спортивная игра (баскетбол)	1	
23	Итоговое занятие. Сдача нормативов	1	

Приложение 2.

Оценочные материалы Оценочные материалы

Для контроля применяются тесты по физической подготовке, которые состоят из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов спортивной гимнастики.

Параметры	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Упражнение «Рыбка» I уровень Упражнение «Мост» II –III уровень Наклон вперёд на гимнастической скамейке.	Измеряется расстояние ног до головы (в см) Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см) Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.
Равновесие	Из положения, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх II –III уровень Упражнение «Ласточка» I –III уровень Вращение на месте на двух ногах, на носках на 180 градусов I –III уровень	Фиксируется удержание равновесия (в секундах) Фиксируется количество, выполненных вращений за 15 секунд.
Растяжка	Наклоны вперед из положения, сидя на полу I уровень Упражнение «Шпагат» II –III уровень	Фиксируется положение тела в градусах
Сила	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке I –III уровень	Фиксируется количество выполненных движений

	Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла II –III уровень	
Быстрота	Подъём на полупальцах I –III уровень	Фиксируется количество за 30 секунд
Выносливость	Прыжки на месте на двух ногах прогнувшись I уровень Прыжки на двух ногах на скакалке II –III уровень	Фиксируется количество прыжков за 15 секунд
Ловкость	Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром 15-20 см I –III уровень	Фиксируется количество раз за 15 секунд

Оценка пассивной и активной гибкости.

Низкий уровень

- ✓ «Рыбка» расстояние ног до головы от 25 см и более.
- ✓ «Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более.
- ✓ Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.

Средний уровень

- ✓ «Рыбка» расстояние ног до головы 10 см.
- ✓ «Мост» расстояние от рук до ног 20 см.
- ✓ Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.

Достаточный уровень

- ✓ «Рыбка» касание носками головы.
- ✓ «Мост» расстояние от рук до ног 15 см.
- ✓ Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.

Оценка состояния функции равновесия.

Низкий уровень

- ✓ Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 30 градусов.
- ✓ Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота.
- ✓ Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.

Средний уровень

- ✓ Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 45 градусов.
- ✓ Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов.

- ✓ Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед(носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд.

Достаточный уровень

- ✓ Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 90 и более градусов.
- ✓ Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов.
- ✓ Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.

Оценка ловкости.

Низкий уровень

- ✓ Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 0 до 6 раз.

Средний уровень

- ✓ Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 7 до 10 раз.

Достаточный уровень

- ✓ Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 10 и более раз.

Оценка силы.

Низкий уровень

- ✓ Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз.
- ✓ Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.

Средний уровень

- ✓ Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз.
- ✓ Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.

Достаточный уровень

- ✓ Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз.
- ✓ Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз.

Оценка растяжки.

Низкий уровень

- ✓ Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов.
- ✓ Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 25 см.

Средний уровень

- ✓ Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов.
- ✓ Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.

Достаточный уровень

- ✓ Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен.
- ✓ Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.

Быстрота

Низкий уровень

- ✓ Подъём на полупальцах – от 1 до 10 раз.

Средний уровень

- ✓ Подъём на полупальцах – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень

- ✓ Подъём на полупальцах – от 21 и более раз.

Выносливость

Низкий уровень

- ✓ Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз.
- ✓ Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

Средний уровень

- ✓ Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз.
- ✓ Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.

Достаточный уровень

- ✓ Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз.
- ✓ Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.

Приложение 3.

Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями

		программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
--	--	---

Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся

		не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Контрольно-оценочные материалы (Нормативы общей физической и специальной физической подготовки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
		отлично	удовлетворительно

Быстрота	Бег на 30 м	5 с	7,5 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9 с	11 с
Выносливость	Бег 800 м	4 мин.	6 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине	6 раз	1-2 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10 раз	5-6 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	6-8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см.	110-120 см.
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4 раза	1-2 раза
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8 раз	4-5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с	6 раз	4 раза

Тестовый зачет по разделу «Гимнастика»

1. Слово «гимнастика» происходит от греческого [gymnastike], [gymnazo], обозначающего:

- а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю.

2. Как называлось место, где в Древней Греции проводились занятия гимнастикой:

- а) палестра б) гимнасия в) стадион г) площадь

3. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр современности?

- а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г.

4. Какие виды гимнастики входят в программу Олимпийских игр:

- а) основная гимнастика б) спортивная гимнастика
в) художественная гимнастика в)аэробика в) спортивная акробатика

5. Какой снаряд применяется в гимнастике для опорного прыжка?

- а) батут; б) конь; в) брус; г) бревно.

6. Какой снаряд применяется в женской спортивной гимнастике?

- а) булава; б) скакалка; в) бревно; г) шест.

7. Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике?

- а) булава; б) скакалка; в)перекладина; г) обруч.

8. В каком виде спорта не принимают участие мужчины?

- а) спортивная гимнастика; б) керлинг;
в) художественная гимнастика; г) софтбол.

9. Утренняя гимнастика относится к:

- а) образовательно-развивающей гимнастике; б) оздоровительной гимнастике;
в) спортивной гимнастике; г) производственной гимнастике

10. Какие упражнения не следует выполнять в утренней зарядке?

- а) движения руками, ногами и туловищем;
б) прыжки;
в) бег;
г) упражнения, требующие максимального напряжения.

11. В процессе выполнения упражнений вдох не следует делать во время:

- а) вращения и поворота туловища в) наклона туловища назад
б) возвращения в исходное положение г) не учитывается

12. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег. в) упражнения «на равновесие».
б) прыжки через скакалку. г) подвижные игры.

13. Построение, в котором участники размещены один возле другого на одной линии называется:

- а) шеренга б) колонна в) строй г) равнение

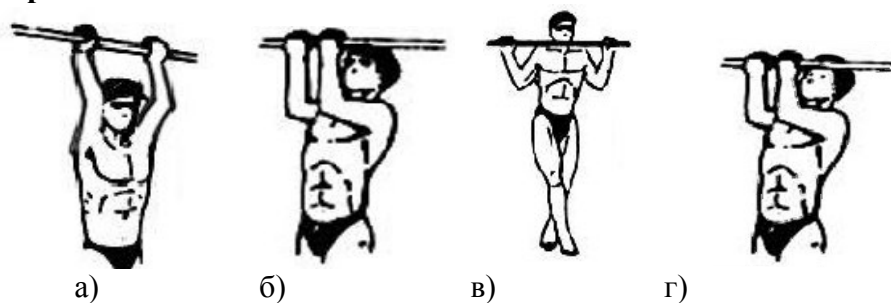
14. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- а) фланг б) шеренга в) интервал г) строй

15. Построения, при котором участники выстраиваются один за другим вслед за «головой» колонны.

- а) шеренга б) колонна в) строй г) равнение

16. Какая из попыток может быть засчитана при выполнении подтягивания на перекладине?



17. Что может быть причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах.

- а) выполнение упражнения без страховки
б) выполнение упражнений на самодельной перекладине
в) выполнение упражнения без присутствия врача
г) выполнение упражнения без гимнастического мата

18. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата обозначается как...

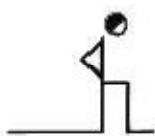
19. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется ...

20. Положение занимающихся на согнутых ногах называется ...

21. По рисунку определите положение занимающегося и напишите его название.



а)



б)



в)



г)

22. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Ключ к тестовому зачету по разделу «Гимнастика»

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1				г	Вопрос №10				г
Вопрос №2			в		Вопрос №11	а			
Вопрос №3	а				Вопрос №12			в	
Вопрос №4		б	в		Вопрос №13	а			
Вопрос №5		б			Вопрос №14			в	
Вопрос №6			в		Вопрос №15		б		
Вопрос №7			в		Вопрос №16			в	
Вопрос №8			в		Вопрос №17	а		в	
Вопрос №9	а								
Вопрос №18	вис								
Вопрос №19	упор								
Вопрос №20	присед								
Вопрос №21	а) упор присев в) упор лежа				б) стойка на колене, руки на пояс г) стойка на коленях, руки на пояс				

Бланк ответов к тестовому зачету по разделу «Гимнастика»

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1	а	б	в	г	Вопрос №10	а	б	в	г
Вопрос №2	а	б	в	г	Вопрос №11	а	б	в	г
Вопрос №3	а	б	в	г	Вопрос №12	а	б	в	г
Вопрос №4	а	б	в	г	Вопрос №13	а	б	в	г
Вопрос №5	а	б	в	г	Вопрос №14	а	б	в	г
Вопрос №6	а	б	в	г	Вопрос №15	а	б	в	г
Вопрос №7	а	б	в	г	Вопрос №16	а	б	в	г
Вопрос №8	а	б	в	г	Вопрос №17	а	б	в	г
Вопрос №9	а	б	в	г					
Вопрос №18									
Вопрос №19									
Вопрос №20									
Вопрос №21									