


Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов №56»»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №56»
от «29» мая 2024 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №56»
 А.А. Савенков
Приказ от «29» мая 2024 г.
№ 146
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составитель:
Пучинина Елена Александровна,
педагог дополнительного
образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
1.3.	Планируемые результаты.....	5
1.4.	Содержание программы.....	6
1.4.1.	Учебный план.....	6
1.4.2.	Содержание учебного плана.....	8
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	14
2.1.	Календарный учебный график.....	14
2.2.	Оценочные материалы.....	14
2.3.	Формы аттестации.....	14
2.4.	Методические материалы.....	16
2.5.	Условия реализации программы.....	19
2.6.	Рабочая программа воспитания.....	20
2.7.	Список литературы.....	22
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы «Спортивная гимнастика»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- 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 Курской области от 14.12.2023 г. №1-2196 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. (в ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (в ред. от 14.12.2020 г. №113-ЗКО);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «СОШ №56», утвержденный приказом № 1290 от 23.12.2015 г.;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №56», утвержденное приказом №95а от 06.04.2023 г.;
- иные локальные нормативные акты МБОУ «СОШ № 56, регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Отличительные особенности. Спортивная гимнастика предполагает выполнение определенных элементов на гимнастических снарядах. В отличие от

художественной, этот вид является достаточно универсальным. В секции с удовольствием ходят как девочки, так и мальчики. Для выполнения упражнений задействуются перекладина, параллельные брусья, кольца, бревно, конь и т. д. Главная задача спортсмена – продемонстрировать ловкость, высокий уровень подготовки.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности. Данная программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомством с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения образовательной программы или переход на освоение предпрофессиональной программы базового уровня сложности.

Отличительная особенность программы в том, что, огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы раскрытия и реализации творческого потенциала. Среди программ дополнительного образования, реализуемого российскими педагогами, много таких, которые требуют от поступающего на обучение одаренности в той или иной сфере.

В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы: обучающиеся 13-15 лет, подростковый возраст.

Подростковый возраст (13-15 лет). Признаком возраста 13-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Объем и сроки освоения программы: 108 часов, 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом (для каждой группы).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Особенности организации образовательного процесса – формы реализации программы: традиционная (реализуется в рамках учреждения).

На обучение по программе могут быть приняты все желающие независимо от уровня подготовки, физических данных с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе и годных по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе – 15 человек. Количество групп – 2.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширение знаний о физической культуре, улучшение показателей физической подготовленности, обогащение двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирование социально значимых положительных личностных качеств и развитие творческих начал в двигательном самообразовании.

Задачи:

Предметные:

- научить осознавать принципам универсальности и всеобщности гимнастики, как вида спорта, неразрывную связь физической культуры и жизни человека, всего человечества, могут рассуждать на эту тему;

- дать обучающимся представление о гимнастике, как о специфической художественно-творческой деятельности человека;

- ознакомить с основными методами акробатики;

- научить воспринимать физическую культуру как целостное и самобытное цивилизационное явление; знают достижения олимпийских чемпионов, испытывают гордость за них;

Личностные:

- формировать навыки коллективных действий;

- стимулировать разностороннюю активность детей;

- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;

- способствовать эстетическому воспитанию и формированию физического развития у обучающихся;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- воспитывать бережливость, аккуратность, ответственность.

Компетентностные:

- развивать умение работать в группе;

- создавать условия для формирования благоприятного психологического климата и снижения уровня тревожности в детском коллективе;

- формировать умение доводить начатое дело до конца, рационально использовать различные ресурсы.

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм обучающегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;

- иметь устойчивый интерес к занятиям и уметь работать в команде.

Компетентностные:

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой деятельности;

- выполнять физические упражнения самостоятельно;

- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- правила и технику безопасности во время занятий спортивной гимнастике;

- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- правильно применять знания, навыки и умения необходимые для занятий в спортивной гимнастике.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения, техника безопасности. Общая физическая подготовка.	4	1	3	Опрос. Практическая работа
1.1.	Теоретические сведения, техника безопасности	1	1		
1.2.	Общая физическая подготовка	3		3	
2.	Акробатическое соединения из 5-6 элементов	22		22	Практическая работа
2.1.	Кувырки вперед, стойка на лопатках	6		6	
2.2.	Акробатика, стойка на голове и руках, кувырки	4		4	
2.3.	Акробатика, длинный кувырок, кувырок назад	4		4	
2.4.	Акробатическое соединение. Стойка на голове и руках	4		4	

2.5.	Акробатическое соединение. Кувырки, стойки, мост	4		4	
------	--	---	--	---	--

3.	Теоретические сведения, техника безопасности. Строевые команды	3	1	2	Опрос. Практическая работа
3.1.	Теоретические сведения, техника безопасности	1	1		
3.2.	Строевые команды, бег с изменением направления	2		2	
4.	Элементы легкой атлетики	6		6	Практическая работа
4.1.	Элементы легкой атлетики, бег по пересеченной местности	3		3	
4.2.	Упражнение со скакалкой, бег по пересеченной местности	3		3	
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	18	1	17	Практическая работа
5.1.	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в 3 приема	3		3	
5.2.	Упражнения на брусках. Лазанье по канату в 2 и 3 приема	3		3	
5.3.	Упражнения на брусках. Лазанье по канату	3		3	
5.4.	Махи не перемахи, упражнение на перекладине	3	1	2	
5.5.	Махи, подъем разгибом, упражнение на перекладине	3		3	
5.6.	Упражнение на перекладине, опорный прыжок	3		3	
6.	Специальная физическая подготовка	18		18	Практическая работа
6.1.	Упражнения на брусках, висы и упоры, хватки сверху	3		3	
6.2.	Упражнения на брусках, вис прогнувшись, вис согнувшись	3		3	
6.3.	Упражнения на брусках, висы, упоры, махи и перемахи	3		3	
6.4.	Упражнение на перекладине, подъем разгибом, игры	3		3	
6.5.	Упражнение на перекладине, игры	3		3	
6.6.	Упражнение на перекладине, развитие силовых качеств	3		3	
7.	Общая физическая подготовка, техника безопасности	3		3	Тестирование, практическая работа
8.	Акробатика. Упражнения на снарядах	16	6	12	Тестирование практических навыков, промежуточная аттестация
8.1.	Акробатика, кувырки, переворот боком, мост из положения стоя	3	1	2	
8.2.	Акробатика, длинный кувырок, переворот боком	3	1	2	
8.3.	Стойка на голове и руках, переворот боком	3	1	2	
8.4.	Длинный кувырок, стойка, на голове и руках, игры	3	1	2	

8.5.	Переключатель, вис углом. Повороты кругом из упора	2	1	1	
8.6.	Вис прогнувшись, вис согнувшись, поворот в упор	2	1	1	
9.	Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств	6		6	Практическая работа
9.1.	Старты из различных положений, челночный бег, игры	3		3	
9.2.	Упражнения для развития гибкости, игры	3		3	
10.	Специальная физическая подготовка, игры	3		3	Практическая работа, эстафеты
11.	Упражнения с гимнастической скакалкой, подвижные игры, беговые перемещения.	6		9	Практическая работа
11.1.	Упражнения с гимнастической скакалкой, подвижные игры	2		2	
11.2.	Беговые перемещения, упражнения с гимнастической скакалкой	2		2	
11.3.	Опорный прыжок, лазанье по канату, силовая подготовка	2		2	
12.	Итоговая аттестация	3		3	Практическая работа
ИТОГО		108	9	99	

1.4.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка

Техника безопасности на занятиях по гимнастике: форма для занятий гимнастикой, правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятия. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

История физической культуры и спорта в России: история развития гимнастики, известные спортсмены России, успехи советских и российских гимнастов на международной арене.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Упражнения в ходьбе

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по

разметкам.

Строевые упражнения

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Упражнения со скакалкой

- поднимание скакалки, сложенной вдвое, вверх и выкрутом в плечевых суставах, скакалку назад;
- то же, но с наклоном вперед;
- наклоны в стороны, назад, вперед с удержанием скакалки сверху; - прыжки через длинную скакалку, пробегание под скакалкой.

Общеразвивающие упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса: руки в стороны, вверх, вперед, перед грудью, к плечам, за голову, за спину – сгибание и выпрямление рук с различными по характеру мышечными напряжениями. Чередование напряжений с расслаблениями. для туловища: - наклоны туловища вперед с прямой спиной и движениями руками в

различных направлениях, наклоны прогнувшись, наклоны до касания ладонями пола. Наклоны туловища в стороны, в стойке ноги врозь, повороты туловища в стойке ноги врозь из и.п. руки на пояс, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны.

- для ног: стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания и приседания. Поднимание ног сидя и лежа. Прыжки на носках ноги врозь и вместе.

- для всех групп мышц: в упоре лежа ноги врозь повороты туловища с переставлением рук в сторону поворота и стремление коснуться бедром пола. Из седа ноги врозь, опираясь руками впереди, встать на прямые ноги, перейти в упор лежа ноги врозь и вернуться в и.п. Из седа спиной к гимнастической стенке, с захватом руками рейки на высоте плеч – встать, прогибаясь, на прямые ноги.

Упражнения в лазании

- лазание по гимнастической стенке;
- лазание на скамейке, в том числе под наклоном поставленной; - лазание по канату.

Сочетание движений различными частями тела

- движение одной рукой вперед, назад, в стороны с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ноги;
- те же движения двумя руками с поочередными движениями правой и левой ногой; - разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями ног и наоборот;
- одновременные движения в фронтальной плоскости руками (правая в сторону, левая вверх и наоборот); то же, но с движениями ног в сторону;
- одновременные разнонаправленные движения руками (правая в сторону, левая вперед и наоборот); то же, но с движениями ног вперед, в сторону;
- разнонаправленные круговые движения руками (правая вперед, левая назад); то же в сочетании с круговыми движениями ног (правая рука вперед и левая нога вперед и наоборот);
- сочетание движений рукой в одном направлении, а ногой в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: шаг правой вперед, руки: левую вперед, правую в сторону; шаг левой вперед, руки: правую вперед, левую в сторону; шаг левой назад, руки: левую вперед, правую в сторону; то же, начиная шаг с левой ноги.

Подвижные игры

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах с гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно).

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно).

Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине в висе на высокой перекладине или верхней жерди в быстром темпе.

«Отжимание» в упоре лежа (спина прямая) ноги на гимнастической скамейке. Подбрасывание и ловля набивного мяча до 1 кг.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед до 90°.

Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание туловища до прямого угла, то же лежа на животе.

«Прилипалочка» - упор на гимнастической стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом.

Лазанье по канату, шесту.

Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры.

Упражнения для развития гибкости и координации движений

Упражнения, совершенствующие простые координации. Упражнения на равновесие.

Круги руками во всех направлениях.

Наклоны вперед стоя на полу, ладонями коснуться пола, держать 3 с. Мост из положения лежа; из основной стойки наклоном назад.

Шпагат на правом, левом бедре и прямой (поперечный). Махи ногами вперед лежа на полу, у опоры.

Выкруты и вкр. в плечевых суставах со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч.

Движения с гимнастической палкой разными хватами. Движение снизу вверх и обратно в хват сверху, снизу, обратном (из положения палка вперед), в хват снизу и сверху (из положения за спиной).

В седе ноги врозь, вместе – наклоны вперед (складка).

Стоя спиной к гимнастической стенке, наклоняясь вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и подтягиваться, наклоняясь все ниже и ниже.

Развитие выносливости

Бег 10-12 мин. минут, равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры.

Техническая подготовка

Акробатика, вольные упражнения

Элементы хореографических упражнений:

1. обучение основным положениям рук (I, II, III, и исходное положение)

Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову;

2. стойка на носках и одном носке, другую вперед, назад, в сторону (стоя у опоры, обращая особое внимание на осанку).

3. ходьба на носках, пятках, простым танцевальным шагом, приставным шагом, острыми высоким шагом, пружинящим шагом.

4. седы и упоры: - сед ноги вместе, врозь, углом, с согнутыми ногами, на коленях и на пятках.

- подготовительные упражнения к волнообразному движению туловища в наиболее простых формах: в упоре на коленях – прогибание и дугообразное выгибание туловища, волна сидя на пятках, то же, поднимаясь на колени. Упоры: - присев, лежа, лежа на бедрах, стоя на коленях, на одном колене, стоя согнувшись ноги врозь и вместе. Наклоны вперед в положениях сидя, сидя ноги врозь. Наклоны назад, стоя на коленях, на одном колене.

5. повороты на 90, 180 гр. Стоя на носках, в полуприседе, приседе. Повороты переступанием на носках.

6. Равновесие. Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к колену опорной ноги.

7. прыжки на одной, двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны. Подскоки, прыжки галопом вправо, влево. Прыжки из полуприседа и приседа вверх и прогнувшись.

Акробатические упражнения:

- группировка сидя, лежа на спине и в приседе.

- перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине и из приседа в присед.

- стойка на голове, на лопатках.

- перекат из стойки на лопатках в упор присев.

- из упора присев перекат в стойку на лопатках.

- из упора в приседе прыжок вверх.

- из упора присев кувырок вперед.

- из о.с. упор присев кувырок вперед; то же – кувырок завершить прыжком вверх.

- 2-3 кувырка вперед подряд.

- кувырок в длину.

- из приседа кувырок назад (предварительно повторить подводящие упражнения –перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине).

2-3 кувырка назад подряд.

Опорный прыжок

Упражнения для изучения приземления

- положение полуприседа;

- положение полуприседа после прыжка толчком двумя ногами с

места; - прыжки в «глубину» (с мостика на мат)

Упражнение для изучения наскока на гимнастический мостик

- прыжки толчком двумя ногами через небольшие препятствия (набивные мячи, кубики)

- спрыгивание с гимнастической скамейки толчком одной ноги с приземлением на две: - на пол, на пол и отскок, на пол и отскок на возвышенность (горка матов); то же, отталкиваясь ногами от мостика.

Упражнения для разучивания техники разбега

1.Опираясь на стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).

Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку. Бег в гору с высоким подниманием бедра.

То же с наскоком на мостик и отталкиванием, длина разбега – индивидуальная.

6. С разбега наскок на мостик и после толчка ногами вскок на горку матов.

Наскоки

- из стойки продольно толчком двумя наскок в упор.

Седы и упоры

- сед ноги врозь поперек;

- сед на бедре;

- сед углом ноги вместе, врозь

- упор сзади;

- упор стоя на одном колене;

- упор сидя углом согнув ноги вперед;

- - упор присев.

Ходьба

- ходьба на носках; с носка боком, в полуприседе, в приседе, приставные шаги, бег на носках.
- переходы из низкого положения в высокое и обратно (из приседа в стойку на носках)

Прыжки

- толчком двумя с приземлением на две ноги;
- на месте;
- с небольшим продвижением вперед; - прыжки в приседе.

Соскоки

- из стойки поперек, толчком двумя соскок прогнувшись с конца бревна.

Брусья**Висы**

- вис на жердихватом сверху в покое;
 - вис согнувшись;
 - вис прогнувшись;
 - вис углом.

Упоры

- упор хватом сверху, повороты кругом из упора в упор сзади и обратно;
- переворот в упор.

Соревновательная подготовка

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1 год обучения	1 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	36	108	По 3 часа 1 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, Май
2	№ 2	1 год обучения	1 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	36	108	По 3 часа 1 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, Май

2.2. Оценочные материалы

В ходе реализации программы проводятся: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.3. Формы аттестации

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания физического, творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Программа предусматривает:

- входной контроль: на первом занятии проводится тестирование, позволяет выявить уровень подготовки обучающихся;
 - текущий контроль: регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, анализа выполнения обучающимися практических заданий/сдача нормативов по темам/разделам;
 - промежуточная аттестация: для определения уровня физического развития.
- Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 3.

Таблица 3

Уровни освоения программы и критерии оценивания

Уровни	Показатели
Высокий	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся усвоил материал и способен уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагать; умеет обосновывать и аргументировать выдвигаемые им идеи, делать выводы и обобщения; владеет понятиями.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся способен применять в ходе практической деятельности полученные знания, умения и навыки. Работу выполняет самостоятельно с соблюдением правил техники безопасности, доводит ее до конца. Самостоятельно выбирает необходимое оборудование, проводит опыты, описывает их. Может оценить результаты своей работы и дать оценку работы одноклассника.</p>
Средний	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся усвоил материал, но вызывает трудности логичное, последовательное и грамотное его изложение, допускает несущественные ошибки и неточности; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет базовыми знаниями, умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание без помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Выбирает необходимое оборудование, проводит опыты, описывает их с помощью педагога. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога, оценивание результатов работы одноклассника вызывает трудности.</p>
Низкий	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся не усвоил значительную часть материала, допускает существенные ошибки и неточности при его изложении; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет минимальными начальными знаниями, умениями и навыками; способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или одноклассников. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания педагога. Проведение опытов с выбранным оборудованием, их описание вызывает трудности даже с помощью педагога. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы и работы одноклассника.</p>

4. Результаты фиксируются в диагностической карте, представленной в *Таблице*

Таблица 4

Сводная таблица результатов освоения программы

№п/п	ФИО обучающегося	Теоретические знания	Практические навыки	Итог

Уровни освоения программы (в %):

Низкий _____

Средний _____

Высокий _____

2.4. Методические материалы

Педагогические технологии:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии.

2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология уровневой дифференциации;
- технология коллективных и групповых способов обучения.

3. Технология развития логического мышления.

4. Здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения:

- наглядно-образный метод (использование наглядных пособий, обучающих и сюжетных иллюстраций, видеоматериалов и т.д.);
- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений и практических заданий, разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);
- интерактивные методы (взаимодействие обучающихся между собой);
- проектный метод (подготовка итогового проекта);
- метод контроля, самоконтроля и другие.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Принципы организации учебной деятельности:

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;
- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала и другие.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный. Задача: подготовить обучающихся к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя, активизация внимания.

II этап – подготовительный. Задачи: настроить обучающихся на восприятие нового материала, мотивировать на учебно-познавательную деятельность. Содержание этапа: постановка темы, цели учебного занятия.

III этап – основной, направлен на актуализацию имеющихся и усвоение новых знаний и способов действий. Задача: восприятие и осмысление обучающимися нового материала. Содержание: использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей. Первичная проверка понимания. Использование практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующего материала, а также заданий для самостоятельной работы. Происходит закрепление знаний и умений, их обобщение и систематизация.

IV этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Содержание: используются разнообразные виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности, практические задания и т.д.

V этап – рефлексия. Задача: оценивается психологический климат на занятии, обучающиеся соотносят цели и задачи, которые были поставлены, и результаты своей деятельности

Формы учебного занятия:

- по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, проектная деятельность, защита проектов, эксперимент и другие.

Методические материалы: наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы и т.д.

Таблица 5

Дидактические и методические материалы

№п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Раздел 1. Теоретические сведения, техника безопасности. Общая физическая подготовка.	Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор инструкций для выполнения упражнений; презентационные материалы (буклеты); аптечка
2.	Раздел 2. Акробатическое соединение из 5-6 элементов	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для

		тестирования обучающихся.
3.	Раздел 3. Теоретические сведения, техника безопасности. Строевые команды	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
4	Раздел 4. Элементы легкой атлетики	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
5	Раздел 5. Упражнения на гимнастических снарядах	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
6	Раздел 6. Специальная физическая подготовка	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
7	Раздел 7. Общая физическая подготовка, техника безопасности	Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор инструкций для выполнения упражнений; презентационные материалы (буклеты); аптечка
8	Раздел 8. Акробатика. Упражнения на снарядах	Инструкционные карты к практическим работам, методические рекомендации по проведению практических работ.
9	Раздел 9. Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств	Инструкционные карты к практическим работам, методические рекомендации по проведению практических работ.
10	Раздел 10. Специальная физическая подготовка, игры	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.

11	Раздел 11. Упражнения с гимнастической скакалкой, подвижные игры, беговые перемещения.	Инструкционные карты к практическим работам, методические рекомендации по проведению практических работ.
12	Раздел 12. Итоговая аттестация	Контрольные нормативы для тестирования обучающихся.

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Для занятий объединения используется спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки для юношей и девушек отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещения сухие, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, открытый стадион (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование и материалы:

спортивный инвентарь:

- Гири спортивные (8, 12 кг)
- Велотренажер (3шт.)
- Гантели переменной массы от 3 до 12 кг (4 шт.)
- Шведская стенка с универсальным турником (15 шт.)
- Тренажер навесной для пресса (4 шт.)
- Штанга тяжелоатлетическая (2 комплект)
- Эспандер резиновый ленточный (15 шт.)
- Электромегафон (1 шт.)
- Скакалка гимнастическая (15 шт.)
- Мяч футбольный (10 шт.)
- Скамья универсальная для пресса и мышц спины (4 шт.)
- Макеты и модели (гранаты) (4 шт.)
- Мяч набивной (медицинбол) (2 шт.)
- Конус высотой 30 см. (12 шт.)
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

техническое оборудование:

- ноутбук или видео - и аудиоманитофон;
- видеоматериалы по темам программы, соревнований фотографии спортсменов исторические и современные.

Кадровое обеспечение программы. Образовательная деятельность по реализации программы осуществляется педагогом дополнительного образования МБОУ «СОШ № 56», соответствующим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н.

Информационное обеспечение:

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей: [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.edu.ru>;

2. Интернет-ресурсы:

Издательская группа «Основа»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

Министерство спорта РФ: [Электронный ресурс]. URL: www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ: [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>

Комплекс ОФП для детей/развиваем двигательные качества: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/11003240739193327542>

ОФП для начинающих: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/6721741221907058040>

Базовая акробатика: [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/video/preview/16504966033854336487>

Специальные беговые упражнения: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xpOQjp7wBIw>

Общеразвивающие упражнения в движении: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=MLfXU2vLMMM>

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих **основных задач**:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

- вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

- использовать в воспитании обучающихся возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

- поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

- организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Формы и содержание деятельности: проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, акции, тренинги, организуются просмотры видеороликов и т.д.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;

- будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;

- будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

Работа с родителями/законными представителями: в рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Мероприятия	Формы проведения	Сроки и место проведения	Ответственные
1.	- День Здоровья	Викторина, эстафета	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	- День гражданской обороны	Просмотр видеоролика, сдача нормативов	Октябрь	Педагог дополнительного образования

3.	- «Курский край без наркотиков» - День матери, последнее воскресенье ноября	Участие в социальной акции Показательные выступления, поэтический вечер	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4.	- Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» - «Новый год к нам мчится»	Конкурсная программа Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время каникул и праздников, конкурсная программа с привлечением родителей	Декабрь	Педагог дополнительного образования
5.	Мини-футбол	Соревнования	Январь	Педагог дополнительного образования
6.	- День Защитника Отечества – 23 февраля - «Один день в армии» - Русские богатыри – 2024	Беседа, конкурсная программа Игра Спортивные состязания	Февраль	Педагог дополнительного образования
7.	- Международный женский день – 8 марта	Беседа, конкурсная программа	Март	Педагог дополнительного образования
8.	- «Здоровое питание – здоровые куряне»	Беседа, викторина	Апрель	Педагог дополнительного образования
9.	- Линейка Памяти, посвященная Дню Победы - Праздник, посвященный окончанию учебного года.	Линейка Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время летних каникул, конкурсная программа с привлечением родителей	Май	Педагог дополнительного образования

2.7. Список литературы

Список литературы, рекомендованной педагогам:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. -М.: Академия, 2006. - С 147.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терраспорт, 2002.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.
5. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов — на-Дону: Феникс, 2002 — С. 79; 81 – 83.

6. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - С. 536.
8. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
9. Свистовский Ю.Г., Основы многолетней подготовки гимнастов, Смоленск, 2008.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Питание юных спортсменов [Текст] / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012.
3. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе- 2001. - №8 - С. 8-9.
4. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха, - ООО «Издательство “Спорт”», 2017.
5. Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина — «Альпина Диджитал», 2016.
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - С. 147.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование (группа №1)

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
Возрастная группа 13-15 лет							
1			Теоретические сведения, техника безопасности	1	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
2-4			Общая физическая подготовка	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
5-10			Кувырки вперед, стойка на лопатках	6	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
11-14			Акробатика, стойка на голове и руках, кувырки	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
15-18			Акробатика, длинный кувырок, кувырок назад	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
19-22			Акробатическое соединение. Стойка на голове и руках	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
23-26			Акробатическое соединение. Кувырки, стойки, мост	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
27			Теоретические сведения, техника безопасности	1	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
28-29			Строевые команды, бег с изменением направления	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
30-32			Элементы легкой атлетики, бег по пересеченной местности	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа

33-35			Упражнение со скакалкой, бег по пересеченной местности	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
36-38			Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в 3 приема	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
39-41			Упражнения на брусьях. Лазанье по канату в 2 и 3 приема	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
42-44			Упражнения на брусьях. Лазанье по канату	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
45-47			Махи-перемахи, упражнение на перекладине	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
48-50			Махи, подъем разгибом, упражнение на перекладине	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
51-53			Упражнение на перекладине, опорный прыжок	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
54-56			Упражнения на брусьях, висы и упоры, хваты сверху	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
57-59			Упражнения на брусьях, вис прогнувшись, вис согнувшись	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
60-62			Упражнения на брусьях, висы, упоры, махи и перемахи	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
63-65			Упражнение на перекладине, подъем разгибом, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
66-68			Упражнение на перекладине, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
69-71			Упражнение на перекладине, развитие силовых качеств	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
72-74			Общая физическая подготовка, техника безопасности	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование, практическая работа

75-77			Акробатика, кувырки, переворот боком, мост из положения стоя	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
78-80			Акробатика, длинный кувырок, переворот боком	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
81-83			Стойка на голове и руках, переворот боком	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
84-86			Длинный кувырок, стойка, на голове и руках, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
87-88			Перекладина, вис углом. Перевороты кругом из упора	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
89-90			Вис прогнувшись, вис согнувшись, переворот в упор	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков, промежуточная аттестация
91-93			Старты из различных положений, челночный бег, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
94-96			Упражнения для развития гибкости, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
97-99			Специальная физическая подготовка, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа, эстафеты
100-101			Упражнения с гимнастической скакалкой, подвижные игры	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	текущий
102-103			Беговые перемещения, упражнения с гимнастической скакалкой	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа

104-105			Опорный прыжок, лазанье по канату, силовая подготовка	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
106-108			Итоговая аттестация	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
ИТОГО				108			

**Календарно-тематическое планирование
(группа №2)**

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
Возрастная группа 13-15 лет							
1			Теоретические сведения, техника безопасности	1	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
2-4			Общая физическая подготовка	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
5-10			Кувырки вперед, стойка на лопатках	6	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
11-14			Акробатика, стойка на голове и руках, кувырки	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
15-18			Акробатика, длинный кувырок, кувырок назад	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
19-22			Акробатическое соединение. Стойка на голове и руках	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
23-26			Акробатическое соединение. Кувырки, стойки, мост	4	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
27			Теоретические сведения, техника безопасности	1	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа

28-29			Строевые команды, бег с изменением направления	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Опрос, практическая работа
30-32			Элементы легкой атлетики, бег по пересеченной местности	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
33-35			Упражнение со скакалкой, бег по пересеченной местности	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
36-38			Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в 3 приема	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
39-41			Упражнения на брусьях. Лазанье по канату в 2 и 3 приема	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
42-44			Упражнения на брусьях. Лазанье по канату	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
45-47			Махи-перемахи, упражнение на перекладине	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
48-50			Махи, подъем разгибом, упражнение на перекладине	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
51-53			Упражнение на перекладине, опорный прыжок	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
54-56			Упражнения на брусьях, висы и упоры, хваты сверху	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
57-59			Упражнения на брусьях, вис прогнувшись, вис согнувшись	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
60-62			Упражнения на брусьях, висы, упоры, махи и перемахи	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
63-65			Упражнение на перекладине, подъем разгибом, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
66-68			Упражнение на перекладине, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа

69-71			Упражнение на перекладине, развитие силовых качеств	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
72-74			Общая физическая подготовка, техника безопасности	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование, практическая работа
75-77			Акробатика, кувырки, переворот боком, мост из положения стоя	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
78-80			Акробатика, длинный кувырок, переворот боком	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
81-83			Стойка на голове и руках, переворот боком	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
84-86			Длинный кувырок, стойка, на голове и руках, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
87-88			Перекладина, вис углом. Перевороты кругом из упора	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков
89-90			Вис прогнувшись, вис согнувшись, переворот в упор	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Тестирование практических навыков, промежуточная аттестация
91-93			Старты из различных положений, челночный бег, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
94-96			Упражнения для развития гибкости, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
97-99			Специальная физическая подготовка, игры	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа, эстафеты
100-101			Упражнения с гимнастической скакалкой, подвижные игры	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	текущий

102-103			Беговые перемещения, упражнения с гимнастической скакалкой	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
104-105			Опорный прыжок, лазанье по канату, силовая подготовка	2	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
106-108			Итоговая аттестация	3	Комбинированное	Спорт .зал, стадион	Практическая работа
ИТОГО				108			

**Мониторинг результатов обучения на базовом уровне
по программе «Спортивная гимнастика»**

Группа _____

№ п/п	Результаты Учащиеся	Теория			Практика			Ключевые компетенции		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень

Недостаточно проявлены



Средний уровень

Достаточно проявлены



Высокий уровень

Уверенно проявлены



**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2024-2025 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Спортивная гимнастика»**

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Низкий уровень

Недостаточно проявлены



Средний уровень

Достаточно проявлены



Высокий уровень

Уверенно проявлены



**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Спортивная гимнастика»**

Группа _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более $\frac{1}{2}$)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем $\frac{1}{2}$)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным	Отсутствие затруднений в	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание,

оборудованием и оснащением	использовании специального оборудования и оснащения	Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	практическая работа
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Спортивная гимнастика»**

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять,	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	

	делать выводы	Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения:

Н – низкий уровень;

С – средний уровень;

В – высокий уровень.

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлена на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья»

Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

13-15 лет

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3×10 м, сек	7.2	7.8	8.1	8	8.8	9
2	Бег 30 м, с	4.7	5.1	5.3	5	5.4	5.6

3	Бег 1.000 метров	8.10	9.40	10	10	11.40	12.10
4	Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	100	90	120	110	105
6	Подтягивание на перекладине	12	8	6			
7	Сгибание ил разгибание рук в упоре лежа				15	10	8
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	24	21	30	21	18
9	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	+11	+6	+4	+15	+8	+5

16-17 лет

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3×10 м, сек	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Бег 30 м, с	4.4	4.7	4.9	5	5.5	5.7
3	Бег 2.000 метров (д) , 3000 (м)	12.40	14.30	15	9.50	11.20	12
4	Прыжок в длину с места, см	140	120	110	135	115	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	120	110	100	130	120	105
6	Подтягивание на перекладине	14	11	9			
7	Сгибание ил разгибание рук в упоре лежа				16	11	9
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	50	40	36	44	36	33
9	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	+13	+8	+6	+16	+9	+7

