

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО

на Педагогическом

совете протокол

№ 7

от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

Моздокского ЦДТ

Алавердова Л.А.

Приказ № 67

от «30» 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Гармоническая гимнастика»**

Срок освоения 5 лет

Возраст обучающихся от 6-16 лет

Разработчик: Шашлова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Гармоническая гимнастика** – это система обучения естественному и органичному движению, которое соединяет гимнастические элементы, пластику, танец и акробатику, а также методы танцевально-двигательной терапии.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы.**

Гармоническая гимнастика - это массовый, зрелищный вид спорта, который является популярным и доступным для детей и подростков. Дети страдают от гиподинамии, а занятия этим видом спорта улучшают осанку, формируют красивую походку, телосложение становится стройным и красивым.

### **Отличительные особенности программы.ю**

Данная программа сочетает в себе элементы гармонической гимнастики, эстрадного, современного танца, общефизические упражнения и элементы акробатики. В основе программы лежит хореография, но при постановке танцевальных композиций больше внимания уделяется спортивно-акробатическому направлению. Благодаря возможностям довольно точного регулирования нагрузки на организм общего и локального воздействия, гимнастические упражнения могут иметь корректирующее и лечебное значение.

**Адресат программы:** девочки от 6 до 16 лет.

**Цель программы:** воспитание физически и нравственно здорового, гармонически развитого подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия спортом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

- формировать основы знаний в области спорта, в частности о гармонической гимнастике;
- научить правильно выполнять элементы гармонической гимнастики, хореографии, акробатики.

#### **Развивающие**

- развивать у детей интерес к занятиям гармонической гимнастикой;
- совершенствовать физические качества (силу, гибкость).

#### **Воспитывающие**

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитание таких качеств как чувство коллективизма, высокой организованности и дисциплины.

**Категория обучающихся:** В объединение принимаются физически здоровые девочки в возрасте от 6 до 16 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. Справка от врача обязательна.

**Уровень программы:** базовый.

**Срок реализации программы:** 5 лет.

**Объём программы** 1008 часов.

1-ый год обучения - 144 часа, 2-ой и последующие годы- 216 часов.

**Язык реализации программы:** обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ

**Форма обучения** – очная.

Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах многие дети посещают лагерь с дневным пребыванием на базе Центра детского творчества.

**Методы проведения занятий:**

- устное изложение;
- беседа, анализ музыкального произведения;
- наглядный показ движений педагогом.

**Форма реализации образовательной программы:** традиционный.

**Организационные формы обучения:**

- фронтальная работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.д.);
- групповая, коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт)

**Режим занятий:**

Занятия в объединении «Гармоническая гимнастика» на первом году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, на втором и последующих годах обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

### Сводный учебный план

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	2	2	2
2.	История развития гармонической гимнастики	2	2	2	2	2
3.	Гигиенические основы занятий	2	2	2	2	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	40	46	50	52
5.	Хореография	32	44	42	40	30
6.	Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.	54	64	48	34	44
7.	Постановочная работа	28	58	70	82	80
8.	Контрольные занятия.	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практик а	
<b>1</b>	<b>Введение в образовательную программу, инструктаж по технике безопасности. Экскурсия по ЦДТ.</b>	2	2	0	Опрос
<b>2</b>	<b>Гигиенические основы занятия</b>	2	1,5	0,5	Тестирование
<b>3</b>	<b>История развития гимнастики</b>	2	2	0	Опрос
<b>4</b>	<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
4.1	Разновидности бега	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Прыжки	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.3	Виды ходьбы	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для ног, пресса, шеи и туловища	8	0,5	7,5,5	Педагогическое наблюдение
<b>5.0</b>	<b>Хореография</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
5.1	Изучение простых позиций рук и ног (1,2,3 позиции).	12	1	11	Педагогическое наблюдение
5.2	Движения под музыку	8	1	7	Педагогическое

					наблюдение
5.3	Экзерсис у станка.	12	0,5	11,5	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>	<b>54</b>	<b>5,5</b>	<b>48,5</b>	
6.1	Упражнения для спины и ног, мосты лежа.	14	1	13	Педагогическое наблюдение
6.2	Полушпагаты	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.3	Прыжки в приседе	2	0	2	Педагогическое наблюдение
6.4	Наклоны	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.5	Виды стоек	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.6	«Рыбка», «Бабочка», «Крокодильчик».	10	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
6.7	Повороты вправо, влево переступанием.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.8	Работа в парах	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.9	Кувырки	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
7.1	Прослушивание	2	0,25	1,75	Просмотр

	музыки и показ движений.				составленных комбинаций
7.2	Отработка под музыку	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над техникой	12	0,25	1,75	Просмотр пройденных комбинаций
7.9	Работа над артистизмом	4	0,25	1,75	Творческое задание
7.13	Работа над элементами акробатики.	2	1	1	Просмотр пройденных комбинаций
7.14	Повторение пройденных комбинаций под музыку.	4		4	Просмотр пройденных комбинаций, собеседование
8	<b>Контрольные занятия</b>	4	0	4	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	144 часа	24	120	

К концу 1 года обучения дети **будут знать:**

- ✓ Разновидности бега, прыжков, ходьбы;
- ✓ Повороты направо, налево;
- ✓ Позиции рук на поясе, позиция ног третья;
- ✓ Разминочный комплекс ОРУ

**Будут уметь выполнять:**

- ✓ Правильно держать осанку;
- ✓ Движения ног из основной стойки, из позиций и на носках;
- ✓ Полуприседания, приседания;
- ✓ «Рыбку», «Крокодильчик», «Бабочку», мост лежа, наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, «группировку», полушпагат;
- ✓ Выполнять движения на координацию.

## **Содержание программы первого года обучения**

### **1. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.**

Спортивный инвентарь и уход за ним. Медицинский контроль.

### **2. История развития гармонической гимнастики.**

История развития гимнастики в дореволюционной России и в СССР.

### **3. Гигиенические основы занятия.**

Гигиенические требования к проведению занятий.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Построение, приветствие.

Разновидности бега (бег вперед, спиной вперед).

Прыжки (в приседе на двух ногах и спиной вперед, прыжки с приседа вверх).

Повороты на 90 градусов, на 180 градусов с переступанием на двух ногах.

Виды ходьбы: ходьба на месте и в движении, в колонну, по одному. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения для ног, пресса, шеи и туловища: строевые и порядковые упражнения; общеразвивающие упражнения: положения рук вперед и в стороны; вверх и вперед, поочередное поднимание и опускание рук.

### **5. Хореография.**

Изучение простых позиций рук и ног (1,2,3 позиции).

Экзерсис у станка: поднимание на носки и опускание по первой позиции.

Приседания деми-плие по первой и второй позиции ног.

Наклоны назад положение ног в третьей позиции.

Махи ногами назад.

Движения под музыку.

### **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Упражнения для спины и ног, мосты лежа. Полушпагаты. Прыжки в приседе.

Наклоны. «Рыбка», «Бабочка», «Крокодилчик». Виды стоек. Повороты вправо, влево переступанием.

Работа в парах. Кувырки.

### **7. Постановочная работа:**

Прослушивание. Показ движений. Разучивание танцевальных движений.

Отработка под музыку. Работа над техникой. Работа над артистизмом.

Работа над элементами акробатики. Повторение пройденных комбинаций под музыку.

Примерный репертуар:

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

### **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности</b>	2	2	0	Тестирование
<b>2</b>	<b>История развития гимнастики</b>	2	1	1	Опрос
<b>3</b>	<b>Гигиенические основы занятия</b>	2	1,5	0,5	Викторина
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
4.1	Строевые и порядковые упражнения. Развитие ловкости. Проведение игровых упражнений.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.2	Работа над прессом. Развитие мышц и подвижности суставов	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3	Развитие ловкости и общей выносливости	4	0,5	3.5	Педагогическое наблюдение
4.4	Освоение приёмов движения	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.5	Разучивание исходных положений	4	0,5	3.5	Педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения для развития и укрепления правильной осанки	4	0,25	3.75	Педагогическое наблюдение

4.7	Упражнения сидя, лёжа, стоя. Упражнения для силы рук и ног.	6	0,5	5.5	Педагогическое наблюдение
4.8	Использование специальных игр	4	0,25	3.75	Контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Хореография</b>	<b>44</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	
5.1	Полуприседания. Махи на высоту 45 градусов	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.2	«Батманы» по 4 раза в каждом направлении.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.3	Нога согнута – «Пассе». Резкое сгибание ноги – «Сюр-леку-депье».	4	0,5	3,5	Терминологический диктант.
5.4	Подъём на полупальцы – «Релеве». «Мулино-адажио»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.5	Махи ногами в разных направлениях. Работа на середине зала.	16	2	14	Педагогическое наблюдение
5.6	Разновидности движений ногами.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
5.7	Волны руками. Поднимание, опускание рук с опорой и без опоры.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.8	Просмотр видеофильма.	2	0	2	Опрос. Собеседование.
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики.</b> <b>Акробатика.</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
6.1	Разнообразные виды	8	1	7	Педагогическое

	передвижения. Шаги.				наблюдение. Тестирование.
6.2	Разновидности гимнастического бега.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.3	Сгибание тела, наклон	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.4	Равновесия. Шпагаты. Мост.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.5	Волны и взмахи руками.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.6	Прыжки.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.7	Перевороты в сторону. Движения ног в стойке на лопатках	16	2	14	Педагогическое наблюдение
6.8	Перекаты в сторону в группировке.	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.9	Повторение и закрепление пройденных элементов	4	0,25	3,75	Творческое задание
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>58</b>	<b>7,25</b>	<b>50,75</b>	
7.1	Прослушивание музыки и показ движений.	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.2	Работа на середине	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.3	Разучивание элементов	6	0,5	5,5	Терминологический диктант
7.4	Работа по частям	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.5	Отработка танцевальных связок.	10	2	8	Просмотр танцевальных

	Работа в парах и работа по линиям.				элементов
7.6	Работа над артистизмом	8	0,5	7,5	Творческие задания
7.7	Отработка с музыкальным и без музыкального сопровождения. Исправление ошибок.	8	0,5	7,5	Творческие задания
7.8	Отработка танцевальных и акробатических элементов.	10	2	8	Просмотр пройденных комбинаций
<b>8.</b>	<b>Контрольные занятия.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>30,25</b>	<b>185,75</b>	

К концу 2-го года обучения девочки

**будут знать:**

- позиции рук I, II, III;
  - позиции ног I, II, III.
  - расчёт по порядку, на 1-ый, 2-ий, 3-ой.
- Перестроение в две и три шеренги.

**будут уметь выполнять:**

- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения с напряжением мышц;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- махи ногами;
- мост (опускание и вставание);
- повороты на 90, 180 градусов;
- высокое равновесие назад;
- кувырок вперёд, назад;
- из упора присев перекаты назад и вперёд (в группировке);
- движения ног в стойке на лопатках;
- шаг полочки, танцевальные шаги и бег, шаг вальса, галоп, «волна».
- вставать на носки в различных стойках;

**Прыжки:**

- на двух ногах, ноги врозь (в воздухе)
- то же после разбега и прыжки на две ноги махом одной.

**Будут владеть ритмическими движениями:**

- задания на изменения темпа;

- задания в форме игры («порядок и беспорядок»).

### **Содержание программы.**

**1. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности:

Правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале; тестирование.

**2. История развития гармонической гимнастики.**

История развития гимнастики в Европе.

**3. Гигиенические основы занятия.**

Гигиеническая оценка режима дня.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Строевые и порядковые упражнения. Развитие ловкости. Работа над прессом.

Развитие мышц и подвижности суставов. Развитие ловкости и общей выносливости. Освоение приёмов движения. Разучивание исходных положений. Упражнения для укрепления правильной осанки. Упражнения сидя, лёжа, стоя. Упражнения для силы рук и ног. Использование специальных игр

**5. Хореография.**

Полуприседания. Махи на высоту 45 градусов

Батманы по 4 раза в каждом направлении.

Нога согнута – Пассе;

Резкое сгибание ноги :

Сюр-леку-депье;

Подъём на полупальцы;

Релеве. мулино-адажио.

Махи ногами в разных направлениях. Разновидности движений ногами.

Волны руками. Поднимание, опускание рук с опорой и без опоры. Работа на середине зала.

**6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Разнообразные виды передвижения. Шаги.

Бег гимнастический, танцевальный бег.

Сгибание тела, наклоны (вперед, в сторону, назад).

Опускание на колени и вставание.

Мост (опускание и вставание).

Шпагаты (правый, левый, поперечный).

Равновесия назад на 90 градусов.

Волны и взмахи руками.

Прыжки в сторону, назад, вперед на две ноги.

Перевороты в сторону на две руки.

Перекаты в сторону в группировке.

Движения ног в стойке на лопатках.

**7. Постановочная работа.**

Прослушивание музыки и показ движений. Разучивание элементов.

Обработка танцевальных и акробатических элементов

Работа по частям. Отработка танцевальных связок. Работа в парах и работа по линиям. Работа над артистизмом.

Отработка с музыкальным и без музыкального сопровождения.

**8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

## Учебный план

### 3 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2	0	Тестирование.
2.	<b>Гигиенические основы занятий.</b>	2	1,5	0,5	Викторина
3.	<b>История развития гимнастики.</b>	2	1	1	Опрос
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>5,75</b>	<b>40,25</b>	
4.1	Работа разноименными руками и ногами. Координация движений.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
4.2	Наклоны	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.3	Комплексы общеразвивающих упражнений.	22	2,5	19,5	Терминологический диктант.
4.4	Танцевальные шаги и бег	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.5	Упражнения для развития двигательных	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение

	качеств				
<b>5</b>	<b>Хореография.</b>	<b>42</b>	<b>5,25</b>	<b>36,75</b>	
5.1	Позиция рук IV, V, VI взмахи руками.	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.2	«Батманы», «Деми плие»	16	2	14	Терминологический диктант.
5.3	Работа на середине зала	8	1,5	6,5	Педагогическое наблюдение
5.4	Парные упражнения	2	0,25	1,75	Творческое задание
5.5	«Пассе»	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.6	Двойной дубль	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.7	Круговые движения ногами.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
5.8	Сгибание тела, наклоны.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	
6.1	Равновесия.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.2	Кувьрки.	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.3	Перевороты.	6	1,5	4,5	Педагогическое наблюдение

6.4	Выпады	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.5	Повороты	12	1,25	10,75	Педагогическое наблюдение
6.6	Танцевальные шаги и бег	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.7	Прыжки	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.8	Разновидности стоек.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.9	Парные упражнения	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа.</b>	<b>70</b>	<b>8,5</b>	<b>61,5</b>	
7.1	Прослушивание музыки. Показ движений.	2	0,25	1,75	Творческое задание
7.2	Отработка связок	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.3	Работа по частям.	16	2	14	Педагогическое наблюдение
7.4	Работа под музыку	10	1,5	8,5	Просмотр пройденных комбинаций
7.5	Исправление ошибок	10	1	9	Собеседование.
7.6	Работа по линиям	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над артистизмом	8	2	6	Педагогическое наблюдение
7.8	Отработка элементов без	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение

	музыки				
7.9	Повторение и отработка танцевальных и акробатических элементов	14	1	13	Просмотр поставленных комбинаций
8	Контрольные занятия	4	0	4	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	216	30	186	

К концу 3-го года обучения девочки

**будут знать:** - позиции рук IV, V, VI

- правила и последовательность экзерсиса у станка.

**будут уметь выполнять :**

- экзерсис у станка;
- разные виды поворотов;
- танцевальные шаги «Польки» и «Галопа»;
- перевороты, равновесия, кувырки;
- разные виды прыжков.

### **Содержание программы 3 года обучения**

**1. Вводное занятие.** Повторный инструктаж по технике безопасности.

Порядок действий обучающихся при возникновении внештатной ситуации.

**2. История развития гармонической гимнастики.**

Гимнастика в Российской Федерации

**3. Гигиенические основы занятия.**

Гигиенические требования к режиму дня и расписанию занятий.

**4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Работа разноименными руками и ногами, упражнения для развития двигательных качеств. Координация движений.

Наклоны с различными положениями рук, «Мельница», «Маятник».

Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых суставов и позвоночника. Силовые упражнения, упражнения для пресса.

Танцевальные шаги и бег. Упражнения для развития двигательных качеств.

**5. Хореография.**

Позиции рук IV, V, VI.

«Батманы» в сочетании с броском ноги в разных направлениях, «батман-фраппе», «батман-жэте».

«Деми плие» по 2,3,5 позиции.

Парные упражнения.

«Пассе».

Двойной дубль.

Круговые движения ногами, движение ногой крестом вперед назад.

Сгибание тела, наклоны. Работа на середине зала.

## **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Равновесия.

Кувырки.

Перевороты вперед на две ноги, в сторону на одной руке; перекаты вперед,

«Свеча на груди».

Выпады вперед, в сторону.

Повороты 180 и 360 градусов на двух и на одной ноге.

Танцевальные шаги и бег.

Прыжок шагом, прыжок, согнув ногу в кольцо, прыжок со сменой ног.

Разновидности стоек.

Парные упражнения.

## **7. Постановочная работа.**

Прослушивание музыки. Показ движений.

Отработка связок

Работа по частям.

Работа под музыку.

Исправление ошибок.

Работа по линиям.

Работа над артистизмом.

Отработка элементов без музыки.

Повторение и отработка танцевальных и акробатических элементов.

## **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

## Учебный план

### 4 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2	0	Тестирование.
2.	<b>Гигиенические основы занятий.</b>	2	1,5	0,5	Викторина
3.	<b>История развития гимнастики.</b>	2	1	1	Опрос
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>43,5</b>	
4.1	Упражнения для стоп	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие двигательных качеств	8	2	6	Тестирование. Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для позвоночника	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.4	Разновидности бега.	10	1,5	8,5	Педагогическое наблюдение

4.5	Наклоны и круговые движения	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.6	Полуприседы и приседы.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.7	Работа над мышцами тела.	20	2	18	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Хореография.</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
5.1	Повторение позиций	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.2	Круги голенью из положения «Нога в сторону на 45 градусов».	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.3	Волны	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
5.4	Сгибание тела, разновидности наклонов.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.5	Экзерсис у станка	16	2	14	Творческое задание. Педагогическое наблюдение
5.6	Выполнение экзерсиса на середине зала	2	0,5	1,5	Тестирование. Педагогическое наблюдение
5.7	Последовательные сгибания и разгибания в суставах	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.8	Отработка элементов хореографии	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение

<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>	<b>34</b>	<b>4,25</b>	<b>29,75</b>	
6.1	Перекаты. Стойки на локтях	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.2	Равновесия.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6.3	Повороты. Перевороты. Свеча на груди.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6.4	Прыжки.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.5	Волны назад	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>82</b>	<b>10,25</b>	<b>71,75</b>	
7.1	Прослушивание музыки, показ движений.	2	0,25	1,75	Творческое задание. Педагогическое наблюдение
7.2	Отработка связок	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.3	Работа по частям	14	2	12	Педагогическое наблюдение
7.4	Работа под музыку и без музыки	12	2	10	Просмотр поставленных комбинаций из элементов
7.5	Работа над ошибками	10	1	9	Собеседование. Педагогическое наблюдение

7.6	Работа над синхронностью	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над техникой	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.8	Работа над прыжками	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.9	Работа над хореографией	4	0,5	3,5	Творческое задание
7.10	Работа по линиям	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.11	Отработка и повторение танцевальных элементов и акробатики.	16	2	14	Просмотр поставленных комбинаций.
<b>8</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>30,5</b>	<b>185,5</b>	

К концу 4-го года обучения девочки

**Будут знать:** - основы музыкальной грамоты: м/р, 2/4,  $\frac{3}{4}$ , 4/4;  
- правила выполнения перекатов на груди.

**Будут уметь выполнять :**

- экзерсис на середине зала;
- элементы народного и характерного танцев;
- перевороты вперёд на обе ноги и переворот в сторону на одной руке;
- перекаты вперёд и назад;
- свеча на груди;
- стойка на локтях;
- быстро, синхронно и ритмично двигаться под музыку.

**Прыжки:**

- широкий, близкий к «шпагату»;
- широкий подбивной;
- касаясь со сменой прямых ног впереди, сзади с поворотом кругом;
- «волна», «взмахи»;
- спиральный поворот на двух ногах на 180 и 360 градусов, волна назад.

**Равновесия:**

- переднее равновесие с касанием пола одной или двумя руками;

- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом.

Повороты:

- одноимённый и разноимённый на 360 градусов в круглом полуприседании на одной ноге;
- повороты на 360, 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Прыжки: прыжок касаясь, прыжок широкий подбивной, прыжок в кольцо на одну ногу.

## Содержание программы 4 года обучения

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Общие требования безопасности к занятиям гармонической гимнастикой.

### **2. История развития гармонической гимнастики.**

Международная федерация гимнастики.

### **3. Гигиенические основы занятия.**

Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности на занятиях.

### **4. Общая и физическая подготовка**

Упражнения для стоп.

Упражнения на развитие двигательных качеств.

Упражнения для позвоночника.

Разновидности бега.

Наклоны и круговые движения.

Полуприседы и приседы.

Работа над мышцами тела.

### **5. Хореография.**

Повторение позиций. Выполнение экзерсиса на середине зала.

Волны назад, волны вертикальные, волны горизонтальные.

Сгибание тела, разновидности наклонов.

Работа у станка: батман тандю, релеве, батман фраппе, батман девелопе.

Выполнение экзерсиса на середине зала.

Последовательные сгибания и разгибания в суставах.

Отработка элементов хореографии: выполнение экзерсиса у станка самостоятельно.

### **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Перекаты вперед и назад.

Равновесия: переднее равновесие с касанием пола одной или двумя руками;

- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом.

Повороты:

- одноимённый и разноимённый на 360 градусов в круглом полуприседании на одной ноге;
- повороты на 360, 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Прыжки касаясь, прыжок широкий подбивной, прыжок в кольцо на одну ногу.

### **7. Постановочная работа.**

Прослушивание музыки, показ движений.

Отработка связок. Работа по частям. Работа под музыку и без музыки.

Работа над ошибками. Работа над синхронностью. Работа над техникой.

Работа над прыжками. Работа над хореографией.

Работа по линиям.

Отработка и повторение танцевальных элементов и акробатики.

### **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

## Учебный план

### 5 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Тестирование
2.	Гигиенические основы занятий.	2	1,5	0,5	Собеседование
3	История развития гимнастики.	2	1	1	Викторина
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>52</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>	
4.1	Бег с ускорением	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Развитие двигательных качеств.	12	2	10	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнение для формирования осанки	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для увеличения подвижности суставов	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.5	Различные виды ходьбы	6	1,25	4,75	Тестирование. Педагогическое наблюдение
4.6	Работа над выносливостью	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения для мышц шеи и туловища, ног.	20	2	18	Педагогическое

	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.				наблюдение
4.8	Работа в парах	2	0,25	1,75	Творческое задание
<b>5</b>	<b>Хореография.</b>	<b>30</b>	<b>3,75</b>	<b>26,25</b>	
5.1	Повторение позиций, экзерсис у станка и на середине зала. Поджатые прыжки у опоры, скрестный поворот.	16	1,5	14,5	Педагогическое наблюдение
5.2	Владение телом в пространстве. Вращение с переступанием.	8	1,25	6,75	Педагогическое наблюдение
5.3	Волны. Равновесия в пассе.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>	<b>44</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	
6.1	Шпагаты с высоты	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.2	Стойка на локтях, перекаты.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.3	Прыжки	14	1,5	12,5	Педагогическое наблюдение
6.4	Повороты. Захваты.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.5	Упражнения в равновесии	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение

6.6	Перевороты.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
7.1	Прослушивание и показ движений	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.2	Повторение танцевальных и акробатических элементов	8	1,5	6,5	Творческое задание
7.3	Работа без музыки и под музыку	12	1,5	10,5	Педагогическое наблюдение
7.4	Работа над синхронностью	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
7.5	Исправление ошибок	4	1	3	Просмотр пройденных элементов
7.6.	Работа по частям	10	1,5	8,5	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над артистизмом	8	1	7	Творческое задание
7.8	Работа над прыжками	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.9	Работа над хореографией	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.10	Работа над равновесиями	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.11	Отработка элементов акробатики	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.12	Работа по линиям	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение

7.13	Повторение показательных номеров	4	0,5	3,5	Просмотр поставленных элементов.
<b>8</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	216	30,25	185,75	

К концу 5-го года обучения девочки

**будут знать:** - правила выполнения переворотов: вперёд, назад;

- стоек на руках;

- полностью знать разминочный комплекс.

**Будут уметь выполнять:**

- экзерсис у станка в хорошем темпе;

- шпагаты с высоты;

- подъёмы, спады, стойки на локтях;

- пластично работать руками, туловищем;

-выразительно и артистично выполнять показательные номера;

- владеть телом в пространстве;

**Прыжки**

- прыжок «кольцом»;

- подбивной;

- прогнувшись в круглый полуприсед;

- махам свободной ноги вперёд – назад;

- толчком двух, сгибая ноги с поворотом на 270, 360 градусов

- прыжок «кольцом» одной ногой.

**Равновесия**

- вертикальное равновесие на носке с разным положением свободной ноги и рук (держать);

- то же с наклоном назад;

- одноимённые и разноимённые повороты на 360 и 540 градусов в горизонтальное, вертикальное равновесие и с наклоном назад;

- захваты назад, в сторону и вперед.

**Повороты**

- на 360 и 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии, заднее равновесие на всей ступне и на носке. Боковое равновесие на всей ступне;

- стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола;

- стоя на двух или одном колене (другую вперед согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверх, параллельно полу;
- в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги;
- с захватом ноги;
- в заднем равновесии на всей ступне касание пола одной или двумя руками.

### **Содержание программы пятого года обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Требования безопасности во время проведения и по окончании занятий гармонической гимнастикой.

#### **2. История развития гармонической гимнастики.**

История развития гимнастики в России.

#### **3. Гигиенические основы занятия.**

Основы гигиены питания и режима занимающихся гимнастикой.

#### **4. Общая и физическая подготовка.**

Бег с ускорением.

Развитие двигательных качеств.

Упражнение для формирования осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Различные виды ходьбы.

Работа над выносливостью.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Работа в парах.

#### **5. Хореография.**

Повторение позиций, экзерсис у станка и на середине зала. Поджатые прыжки у опоры, скрестный поворот.

Владение телом в пространстве. Вращение с переступанием.

Волны. Равновесия в пассае.

#### **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Шпагаты с высоты.

Стойка на локтях со сменой ног, перекаты, подъемы, спады.

Прыжки: прыжок кольцом, подбивной, разноименный, перекидной, перекидной в равновесии, прыжок в повороте.

Повороты:

- прогнувшись в круглый полуприсед;
- махом свободной ноги;
- то же самое с наклоном;
- с захватом ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии: равновесие в «казаке», равновесие вперед, назад, в сторону с выводом ноги в шпагат. Захват ноги в шпагат.

Перевороты вперед, назад, в сторону на двух и одной руке, на локтях.

## **7. Постановочная работа.**

Прослушивание и показ движений.

Повторение танцевальных и акробатических элементов. Работа без музыки и под музыку. Работа над синхронностью. Исправление ошибок.

Работа по частям. Работа над артистизмом. Работа над прыжками.

Работа над хореографией. Работа над равновесиями. Отработка элементов акробатики. Работа по линиям.

## **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

СОГЛАСОВАНО:

« 19 » 06 2023г.

Методист по учебно-воспитательной работе

 (Калоева И.А.)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы «Гармоническая гимнастика»

Педагог – Шашлова Н.А.

Учебный год 2023 - 2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	10 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по два часа
2год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа
3год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа
5год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гармонической гимнастикой, накопление необходимых знаний, в умении использовать ценности гармонической гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия.
3. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
4. Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание гармонической гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;
- проявление адекватных норм поведения;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

### **Предметные результаты изучения гармонической гимнастики:**

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к гимнастике и различной танцевально-акробатической деятельности;
- развитие художественного восприятия, умения оценивать произведения различных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике, как о способе выражения духовных переживаний человека;
- готовность применять полученные знания и приобретённый опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
- участие в создании танцевально-пластических композиций, в танцевальных

Критерии оценки достижения планируемых результатов приводятся в **Приложении №1** к Программе

## **Формы контроля. Аттестация.**

Программой «Гармоническая гимнастика» предусматриваются следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (метод диагностики: анализ продуктов деятельности, выполненных заданий, педагогическое наблюдение и собеседование)

*Промежуточная аттестация* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях и конкурсах, показательных выступлениях. Проводится 2 раза в год.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании обучения по программе.

На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (метод диагностики: педагогическое наблюдение, анализ продуктов деятельности)

*Формы и методы отслеживания обучения по программе:*

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Творческий отчет
3. Творческие задания
4. Рейтинг участия в районных, республиканских, всероссийских и международных конкурсах.
5. Сдача нормативов ОФП и СПФ.

Оценка	Критерии оценивания выступления
«отлично»	Технически правильное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
«хорошо»	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле). Допускается 1 – 3 ошибки и их

	самостоятельное исправление.
«удовлетворительно»	Исполнение с 1 – 3 ошибками, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
«неудовлетворительно»	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий.

Оценки выставляются по окончании полугодия и учебного года. Данные заносятся в таблицу 1.

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неудовл.	Примечания
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись педагога.

## **Методические материалы.**

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев, 1985 г.
2. Видеоматериалы конкурсных выступлений (CD-диски с записями).
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие. – М. 2002 г.
4. Правила спортивных игр и состязаний: иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер. с англ. – Минск, 1998
5. Разработка комплексов гармонической гимнастики №1 - №4 (для девочек 5 года обучения)
6. Спортивная гимнастика [Большая советская энциклопедия в 35 т. глав.ред. Осипов Ю.С. 2004 -2017
7. Сценарий развлекательно-познавательного мероприятия «Мы за здоровый образ жизни» (разраб. Мухаметова Р.Х., 2021 г.)
8. «Ганцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» - СПб Детство.

## **Условия реализация программы.**

### ***Материально – техническое обеспечение.***

- спортивный зал с наличием станков, шведских лестниц, скамеек и зеркал;
- фортепиано;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- флэшки.

***Кадровое обеспечение программы:*** В объединении работают педагог дополнительного образования и концертмейстер.

### ***Информационное обеспечение.***

#### ***Нормативно-правовые документы***

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 - марта 2022 года № 678-р;
2. Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2). Приказ действует до 1 сентября 2027 года.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года.

### ***Список используемой литературы***

1. Ваганова А. Я. Упражнения классического танца. М. 1967
2. Варнавская Р. А., Кудряшева Л.Н. Игры под музыку. М. 1974
3. Завадская Н.В. «Игры на уроках гимнастики»
4. Крючек Е.С., Кудашев Л. Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно - оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987
5. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. М. : Музыка, 1972, 1973
6. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
7. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастики - Москва " Физкультура и спорт" 1984
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991

9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте М. 1971

### **Видеоматериалы**

Мультимедийная программа «Школа танцев», Медиа Арт Паблишер», Москва, 2005 г. Часть 1

Мультимедийная программа «Школа танцев», Медиа Арт Паблишер», Москва, 2005 г. Часть 2

«Ритмическая мозаика» (1,2 часть), Музыкальная палитра 2012 г. Москва

### ***Интернет- ресурсы***

1. Гимнастика для вас. Форум для обмена опытом.

<http://rg4u.clan.su/dir/sport/169>

2. Танцы и музыка для творческого развития.

<https://vk.com/impresariobooks>

3. Студия Гармонической гимнастики.

<https://studiozus.livejournal.com/>

4. Наука о тренерской работе (Abstracts).

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Нормативы и контрольные тесты

Оцениваемое физическое качество	Название контрольного упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	Рыбка	И.П. – лежа на животе прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Колени вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание пятками лба «4» - касание пальцами ног лба «3» - касание пальцами ног макушки «2» - касание пальцами ног затылка
	Бабочка с наклоном вперед	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов	«5» - касание грудью пола «4» - до 5см от пола «3» - 6-10см «2» - 10-15см

	<p>Мост из положения лежа</p>	<p>И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони около плеч (пальцы к плечам), ноги согнуты в коленях, ступни параллельно. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук</p>	<p>«5» - 10 от рук до пяток «4» - 20 см от рук до пяток «3» - 30 см от рук до пяток «2» - 35 см от рук до пяток</p>
	<p>Мост из положения стоя.</p>	<p>И.П. - стоя ноги на ширине плеч, руки вверх. Руки согнуть в локтях и поставить на ладони параллельно туловищу так, чтобы пальцы рук были максимально близко к плечам.</p>	<p>«5» - руки максимально близко к плечам, колени выпрямлены. «4» - 20 см от рук до пяток, колени согнуты. «3» - 30 см от рук до пяток, колени согнуты. «2» - 35 см от рук до пяток, колени согнуты.</p>

	Складка, сидя на полу	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед до касания грудью ног. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - касание грудью ног «4» - 5см от ног «3» - 10см «2» - 15см
	Выпад на правую/ левую ногу	И.П.– упор стоя на коленях. Правая нога вперед согнута, стопа упирается в пол. Левая назад. Ноги находятся на одной линии, внутренние линии бёдер образуют угол в 180. Спина прямая, руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха ноги сзади.	«5» - провис «4» - ноги по одной прямой «3» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «2» - до 15см
	Поперечный шпагат	И.П. – сед на полу, ноги максимально в стороны. Руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха.	«5» - сед ноги по одной прямой «4» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «3» - до 15см «2» - до 20см

Выносливость	Продольный шпагат	И.П. – сидя в приседе на полу, одна нога вперед, вторая назад. Медленно доходим до седа на полу. Упор руками. Измерить расстояние от продольной линии до паха.	«5» - сед ноги по одной прямой «4» - расстояние от продольной линии до паха до 10см «3» - до 15см «2» - до 20см
	Качалочка	И.П. лежа на животе, руки вытянутыми вверх, ноги выпрямлены, сведены вместе. Одновременно поднять ноги и руки. Засекается время удержания.	«5» - 20 сек «4» - 15сек «3» - 10сек «2» - 5сек
	Стойка на полупальцах	И.П. – стойка на полупальцах, ноги вместе, руки в стороны.	«5» - 15сек «4» - 10 сек «3» - 10 сек с потерей равновесия/перемещением «2» - 5 сек
	Поднимание ног вперед	И.П. – вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног на 90°. Учитывается количество подъемов за 20 секунд.	«5» - 15-20 раз «4» - 10-15 раз «3» - 5-10 раз «2» - 5 раз

Быстрота	Приседания	И. п. – основная стойка, руки на пояс. Присесть, спина прямая. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек.	«5» - 11 раз и более «4» - 10 раз «3» - 8 раз «2» - 6 раз
	Перевороты	Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги, наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положения.	«5» - после выполнения элемента руки и ноги становятся на одной линии. «4» - руки и ноги ставятся или снимаются одновременно, а не поочередно. «3» - тело согнуто или прогнуто. «2» - ноги сгибаются, мало разводятся или соединяются в момент прохождения стойки.
	Перевороты вперед/ назад	И.п.- одна нога вперед, руки вверх. Толчком от рук перевернуться через голову вперед или назад и встать на ноги.	«5» - встать на ноги при прямом положении тела. Плечи впереди ног. «4» - не слитное выполнение элемента. «3» - не вставание на ноги после переворота. «2» - колени согнуты, нет подъема с мостика.

	<p>Перекаты</p>	<p>Из положения мост стоя перекат через грудь назад. Стоя на коленях перекат на мостик вперед.</p>	<p>«5» - правильное выполнение элемента. Колени и локти не сгибать. «4» - не слитное выполнение элемента. «3» - не вставание на ноги после переката. «2» - колени согнуты, нет подъема с мостика.</p>
	<p>Повороты</p>	<p>И.п. ноги вместе, руки в стороны вверх. Поворот в сторону на 90, 180, 360 градусов.</p>	<p>«5» - 15 сек «4» - 10 сек «3» - 5 сек «2» - менее 5 сек</p>
	<p>Пассэ</p>	<p>И.П. – основная стойка, руки в стороны. Равновесие на правой ноге на всей стопе, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги. Засекается время удержания.</p>	<p>«5» - 15 сек «4» - 10 сек «3» - 5 сек «2» - менее 5 сек</p>

Равновесие	В захвате вперед, назад, в сторону	И.П. – основная стойка, нога в захвате. Поворот на 360 градусов, нога в равновесии в шпагате . Засекается время удержания.	«5» - 15 сек (захват шпагат) «4» - 10 сек (неполное равновесие) «3» - 5 сек (потеря равновесия) «2» - менее 5 сек
	Низкое и высокое равновесие	И.п. – стоя на одной ноге, руки в сторону, вывести ногу назад в высокое и низкое равновесие.	«5» - равновесие на одной ноге без потери равновесия «4» - равновесие с опорой на руки «3» - переступание во время равновесия «2» - потеря равновесия
	Крокодилчик	Работа в парах. И.п. лёжа на животе упершись руками в пол. Напарник держит за ноги, и в паре передвигаются вперёд, меняясь местами	«5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибка «3» - 2 ошибок «2» - 3 ошибки

<p>Координация, ловкость</p>	<p>Кувырки вперед, назад, в сторону</p>	<p>И.п. –из упора, присев, наклоняясь вперед, перевести тяжесть тела на руки: сгибая их и наклоняя голову к груди, сделать кувырок.</p>	<p>«5» - группировка тела и кувырок выполнены технически правильно. «4» - в кувырке подбородок не прижат к груди. «3» - локти не прижаты к туловищу. «2» - кувырок выполняется с опорой на голову.</p>
----------------------------------	---	---	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024