Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Гимнастика

срок реализации 1 год
Возраст: 6-8 лет

Автор- составитель:
Новопашина Ксения Андреевна
Педагог дополнительного образования

с. Байкалово
2026 г.

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к художественной **направленности**. Гимнастика включает элементы хореографии, пластики и акробатики, что придает ей ярко выраженный художественный аспект. Движения требуют грациозности, плавности и эстетического восприятия пространства и времени, схожего с танцем или театральным искусством. Выполнение упражнений в гимнастике часто сопровождается музыкой, которая подчеркивает эмоциональную составляющую выступления.

Новизна программы: работа по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями. Использование предметов при организации двигательной активности мотивирует обучающихся к занятию художественной гимнастикой, предлагает азы этого вида спорта в облегчённом варианте.

Художественность гимнастики определяется несколькими ключевыми элементами, которые придают этому виду спорта особый эстетический и творческий характер:

Основные элементы: хореография, музыкальное сопровождение, декоративные предметы. Танцевальные шаги, вращения, прыжки и комбинации элементов исполняются в ритме музыки, формируя единое целое, связанное с музыкальным сопровождением. Музыкальная композиция становится важным элементом передачи настроения и эмоций. Выбор музыки влияет на восприятие зрителя, подчеркивая драматизм, легкость или торжественность номера. Часто используются классические произведения, народные мотивы или современные композиции. Использование предметов добавляет визуальной привлекательности и разнообразия. Работа с предметами требует мастерства и точности, усиливая впечатление от выступления. Эти элементы вместе формируют уникальную картину, превращающую спорт в настоящее искусство, соединяя физическое мастерство с эстетическим восприятием и эмоциями зрителей.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Художественная гимнастика лучшее средство формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность: сохранение здоровья детей, забота о гармоническом единстве и полноты всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений. Программа соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

6. Приказ Минобрнауки России № 2 от 09.01.2014 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

8. Устав МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);

9. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

Адресат программы: дети, объединенные в группы с учётом возраста 6 - 8 лет. На обучение по программе принимаются дети по желанию, без предварительного отбора. Набор несовершеннолетних обучающихся производится по заявлению родителя или законного представителя. Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Педагог организует деятельность с учетом особых индивидуальных способностей и потребностей детей.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (6 – 8 лет) характеризуются как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Ребенок сознательно направляет и удерживает внимание на определенных предметах и объектах. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Развитию творческого воображения способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений. Число обучающихся, одновременно находящихся в группе – от 10 до 25 человек.

Режим занятий:

- учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (академический час составляет 40 минут);
- количество учебных часов в неделю – 1 час;
- количество учебных часов в год – 36 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Объём общеразвивающей программы на весь период обучения – 36 часов.

Формы обучения: очная.

При обучении применяются различные **виды занятий** — беседы, практические занятия с использованием групповых, индивидуальных, фронтальных форм обучения, игровые тренинги и т.д., практические упражнения, соревнования, выступления.

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, двигательного воображения и творческой фантазии.

Задачи

Обучающие:

- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности.

Развивающие:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- способствовать формированию правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма ребенка.

Воспитательные:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и коммуникативные качества обучающихся.

Для оценки достижения поставленных воспитательных задач (развитие интереса к самостоятельным занятиям и формирование морально-волевых качеств) целесообразно использовать комплексный подход, сочетающий наблюдение, анкетирование и анализ продуктов деятельности.

Представленные развивающие задачи формируют у ребенка фундамент для целого спектра профессий, в основе которых лежат здоровье, выносливость и развитое восприятие.

Как связаны эти задачи с будущей профессией: укрепление здоровья и повышение работоспособности. Это база для любой деятельности, требующей физической отдачи и стрессоустойчивости. Ребенок, привыкший к нагрузкам, легче переносит монотонный труд или работу в экстремальных условиях.

Развитие физических качеств, двигательного воображения и творческой фантазии. Эти навыки отвечают за координацию, нестандартное мышление и

умение управлять своим телом в пространстве. Двигательное воображение позволяет «проиграть» действие в уме перед его выполнением — это критически важно там, где нет права на ошибку.

Формирование правильной осанки, музыкального слуха и чувства ритма. Правильная осанка говорит о владении собственным телом и дисциплине. Музыкальный слух и чувство ритма необходимы не только в искусстве, но и везде, где важна синхронизация действий, тайминг и эстетика.

Предполагаемые результаты

Результатом реализации программы следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности ребенка, улучшение зрительно - пространственной координации движений, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Для детей 6-8 лет регулярные занятия гимнастикой приносят целый ряд позитивных эффектов, которые отражаются как на физическом развитии ребенка, так и на формировании эмоциональной устойчивости и социальной адаптации.

Физические результаты:

Рост общей двигательной активности: Дети становятся более активными, легко осваивая физические навыки и проявляя интерес к разнообразным видам спорта.

Координация и ловкость: Гимнастические упражнения, особенно игровые и хореографические элементы, существенно улучшают общую координацию движений и скорость реакции.

Гибкость и пластичность: Развитие гибкости и пластичности создает условия для эффективного освоения новых спортивных и творческих направлений, облегчается выполнение повседневных задач.

Физическая сила и выносливость: Укрепляются основные группы мышц, формируется правильное распределение усилий, повышаются показатели силы и выносливости.

Хорошее состояние опорно-двигательного аппарата: Правильная техника выполнения упражнений предупреждает искривления позвоночника, дефекты осанки, улучшает общее здоровье костей и суставов.

Эмоциональные и социальные результаты:

Развитие дисциплины и ответственности: Регулярные тренировки приучают детей к режиму и порядку, формируя уважение к своему телу и потребность заботиться о своем здоровье.

Преодоление страхов и неуверенности: Через преодоление сложных упражнений дети приобретают опыт успешного решения трудных задач, избавляясь от страха неудачи и увеличивая свою уверенность в собственных силах.

Коммуникационные навыки и социализация: Общение с тренером и сверстниками способствует улучшению коммуникативных способностей, учит взаимодействовать в коллективе, уважительно относиться к другим детям.

Творческое раскрытие: Многие гимнастические элементы требуют творчества, фантазии и самостоятельности, что активизирует воображение и креативность детей.

Психологическая стабильность и стрессоустойчивость: Занимаясь гимнастикой, ребенок учится справляться с физическими нагрузками, регулировать собственное поведение и эмоции, повышая собственную стрессоустойчивость.

Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностика	**2**	**-**	**2**	Наблюдение
2	Знакомство с гимнастикой	**1**	**1**	**-**	Опрос
3	Упражнения в равновесии	**6**	**-**	**6**	Наблюдение
4	Акробатика	**6**	**1**	**5**	Наблюдение, зачет
5	Упражнения с гимнастическим мячом.	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, зачет
6	Упражнения с гимнастической лентой	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, зачет
7	Упражнения с гимнастическим обручем	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, зачет
8	Упражнения с гимнастической скакалкой	**4**	**1**	**3**	Наблюдение, зачет
9	Хореографическая подготовка	**2**	**1**	**1**	Наблюдение
10	Вольные упражнения под музыку	**2**	**-**	**2**	Наблюдение
11	Итоговое занятие	**1**	**-**	**1**	Наблюдение
		36	**7**	**29**	

Содержание учебного плана

Тема1. Диагностика

Практика: Диагностика оценки вестибулярного аппарата.

- Диагностическая оценка координации
движений.
- Диагностика оценки физического состояния

Тема 2. Знакомство с гимнастикой

Теория: История гимнастики.

Тема 3. Упражнения в равновесии

Практика: Обучение ходьбе «гимнастическим» шагом на гимнастической скамейке, правильное положение рук, спины.

- Обучение упражнениям на растяжку
мышц на гимнастической скамейке, растяжка плечевого пояса, мышц спины,
- Равновесия, прыжки, шаги, повороты.

Тема 4. Акробатика

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений

Практика: Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты: группировки и перекаты

- разные виды кувырков,
- переворот в сторону,
- упражнения «петушок», «ласточка», «шпагат», «полушпагат», «берёзка», «ракета», «мост» из положения стоя, «верблюд», «ежик», «коробочка», «корзинка» и др. в сочетании с музыкой или заданным ритмом.

Тема 5. Упражнения с гимнастическим мячом.

Теория: Виды упражнений с мячом, техника безопасности упражнений с мячом

Практика: Обучение удержанию мяча и передачам его из руки в руку, перекаты, подбрасывание

- Обучение акробатическим упражнениям с мячом
- Составление композиций.

Тема 6. Упражнения с гимнастической лентой

Теория: Виды упражнений с гимнастической лентой, техника безопасности упражнений с мячом

Практика: Обучать правильно, держать палочку с лентой (длина 4 метра)

- Обучение вращениям гимнастической лентой: восьмёрка, «юбочка», круг, змейка, спираль и другие в сочетании с танцевальными и акробатическими движениями.

Тема 7. Упражнения с гимнастическим обручем

Теория: Виды упражнений с гимнастическим обручем, техника безопасности упражнений с мячом

Практика: - Обучать правильно, держать обруч

- Совершенствовать вращать, катать, подбрасывать и выполнять упражнения с обручем.
- Вращение в разных плоскостях и броски, катание, подбрасывание обруча.

Тема 8. Упражнения с гимнастической скакалкой

Теория: Виды упражнений с гимнастической скакалкой, техника безопасности упражнений с мячом

Практика: - Совершенствовать прыжки через скакалку

- Вращения скакалкой в разных плоскостях под музыку

Тема 9. Хореографическая подготовка

Теория: Виды хореографических упражнений (шаг, перекат, приставной шаг и д.р)

Практика: Виды упражнений:

- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз.

Тема 10. Вольные упражнения под музыку

Практика: Упражнения под музыку, акробатическая композиция без предметов, с обручами, с лентой, мячом.

Тема 11. Итоговое занятие

Практика: Демонстрация изученных элементов и вольных упражнений под музыкальное сопровождение

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	36
	Количество учебных дней	36
	Количество часов в неделю	1
	Количество часов	36
	Количество недель в I полугодии	18
	Количество недель во II полугодии	18
	Начало занятий	1 сентября
	Выходные дни	1-8 января
	Окончание учебного года	31 мая

Методическое обеспечение программы

Общие рекомендации по освоению программы

Для освоения курса применяются в сочетании разные **методы:**

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;

анаглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов; практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;

- отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребёнок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его восприятие. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ребёнку понять и запомнить их. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определённых позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности детей, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты упражнений, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержание занятий дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом каждый ребёнок может использовать в выступлении те упражнения, которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие движения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Количество
1	Палка гимнастическая с лентой	17 шт
2	Скакалка короткая гимнастическая	20 шт
3	Палки гимнастические	20 шт
4	Коврики (индивидуальные)	25 шт
5	Фитболы	10 шт
6	Мяч гимнастический	15 шт

7	Обруч большой гимнастический	10 шт
8	Обруч средний гимнастический	15 шт
9	Обруч малый гимнастический	15 шт
10	Музыкальный центр	1
11	Ноутбук	1
12	Аудиозаписи музыкальные	

Список использованной литературы

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011,-31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, 120с.
3. Верхозина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт,2001, -272с.
5. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
6. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000, - 296 с.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
8. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
9. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».

Приложение

Методические рекомендации по структуре занятий

Занятие состоит из трех частей:

1. Водная часть разминка (3 -5 минут)

Построение, сообщение задач, разминка в ходьбе, у гимнастической стенки.

Цель – подготовить ребенка к занятию.

1. Упражнения по «кругу»: спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);
2. Формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);
3. Танцевальные шаги, соединения и комбинации;
4. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);
5. Хореографические упражнения;
6. Специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);
7. Упражнения в равновесии;
8. Соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;
9. Прыжки.

2. Основная часть (10 - 15 минут, в зависимости от возраста)

Упражнения: акробатические, с предметами, на растяжку и гибкость, вольные.

Цель – обучение различным упражнениям художественной гимнастике.

1. Изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом;
2. Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

3. Заключительная часть (2 -5 минут, в зависимости от длительности обучения)

1. Общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.);
2. Самостоятельна двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

3. 2. Теоретическая подготовка.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов).

Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастических разминок. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Упражнения с обручем.

Универсальность обруча позволяет расширять учебный материал практически беспредельно. С ним легко увеличивать количество новых упражнений для любого контингента занимающихся. Форма и материал обруча заставляют занимающихся быстро и решительно действовать, умело реагировать на неожиданное изменение полета обруча. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кистей. Они эффективно влияют на формирование правильной осанки у занимающихся, развивают точность движений.

Обруч может быть изготовлен из пластмассы или из дерева. В международных правилах соревнований по художественной гимнастике зафиксированы следующие размеры обруча: диаметр 80—90 см, толщина 0,8—1,2 см. Размеры обруча должны соответствовать росту занимающихся и позволять свободно выполнять любые элементы.

Обучению упражнениям с обручем должно предшествовать ознакомление занимающихся с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча. Основными способами держания обруча являются хваты сверху и снизу.

Этими способами можно держать обруч за верхний, нижний и боковые края одной или двумя руками независимо от того, находится ли обруч в пространстве вертикально или горизонтально. Обратный хват (ладонью назад или вверху) используется при выполнении сложных элементов. Соединения различных хватов и обилие перехватов делают упражнения с обручем разнообразными. Привычка гимнасток точно сохранять основные положения обруча обеспечивает и в дальнейшем, в более длинных и сложных соединениях, правильное движение предмета.

При первоначальном обучении перехваты следует показывать медленно, требовать от занимающихся точного сохранения плоскости обруча. Сопровождающими движениями являются махи и пружинные движения ног. Они помогают уменьшать излишнее напряжение при держании предмета, воспитывают умение непрерывно и слитно выполнять отдельные элементы и сохранять правильный ритм движений. При правильном выполнении упражнений обруч держат свободно, перехваты и ловля не задерживают движение обруча, работа туловища сливается органически с движением предмета.

При выполнении упражнений с обручем встречаются следующие технические недостатки: неточное положение обруча в плоскости, остановка обруча при перехватах и ловле, касание обручем тела или пола, падение обруча, недостаточная работа левой рукой, общее недостаточно ловкое обращение с предметом.

По технике движения предмета упражнения с обручем делятся на повороты, махи, круги, «восьмерки», перекаты, вращения, прыжки в обруч и через него, броски и ловля. Сложными являются те же элементы при выполнении их двумя обручами.

Упражнения с лентой.

Считается, что начинать обучение упражнениям с лентой следует со способа хвата палочки. Обучение упражнениям с лентой стоит начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна летать «упруго» и бесшумно.

Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой, в одинаковом объеме, рекомендуется начинать одной рукой, другая рука опущена вниз или находиться на поясе. Затем то же движение выполняется другой рукой. Обучать упражнениям с лентой в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества (Степанова И.А., Карпенко Л.А., 2003).

После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах - от очень медленного (граничащего с падением) до очень быстрого.

Путь обучения должен быть таким:

- изучение нового элемента (круга или маха) одной рукой;
- соединение этого элемента с другими, ранее известными, в простейших вариантах, исполняя его одной рукой;
- исполнение круга двумя руками;
- исполнение нового элемента двумя руками в простейшем соединении с известными ранее элементами;
- исполнение элемента двумя руками в соединении с движениями туловища, передвижениями, прыжками;
- исполнение соединения в комбинации.

Все движения исполнять в обе стороны. К комбинированию движений следует приступить сразу же после усвоения техники первого круга. Совмещать с движениями ног и туловища можно только хорошо усвоенные движения с булавами.

На каждом занятии нужно повторять упражнения, усвоенные ранее. Повторяемые элементы следует включать в комбинации вместе с изучаемыми. При изучении новой комбинации надо повторить отдельно все входящие в нее элементы.

Акробатика.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову.

Акробатические упражнения делятся в основном на три группы:

Первая группа:

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты

Вторая группа:

Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках.

Диагностика уровня развития интереса к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом

Цель: определить степень сформированности внутренней мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни вне рамок обязательных уроков.

Метод	**Инструментарий / Критерии**
Анкетирование	**Опросник «Мотивы занятий физической культурой»**. Примерные вопросы: Что побуждает тебя заниматься спортом? (выбрать несколько вариантов: желание быть здоровым, нравится соревноваться, хочу красивую фигуру, заставляют родители/учителя, общение с друзьями). Чем ты занимаешься в свободное время после школы? Выполняешь ли ты утреннюю гимнастику или пробежки самостоятельно? Как часто? Знаешь ли ты адреса спортивных площадок или секций рядом с домом?
Педагогическое наблюдение	Фиксация активности на уроках во время заданий по выбору, эстафет и подвижных игр. **Критерии наблюдения:** Проявляет ли инициативу при организации командных игр? Остается ли после урока для отработки технических элементов (бросков, прыжков)? Задает ли вопросы о методике самостоятельных тренировок?
Анализ дневников самонаблюдения *(для среднего и старшего звена)*	Проверка регулярности заполнения обучающимися личных планов тренировок или дневников самоконтроля (если они введены как элемент проекта). Оценивается не только факт наличия записей, но и их системность.

Диагностика морально-волевых и коммуникативных качеств

Цель: оценить уровень ответственности, настойчивости, умения работать в команде и соблюдать нормы спортивной этики.

Качество	Методы и критерии оценки
Целеустремленность и настойчивость	**Наблюдение в проблемных ситуациях.** Например, при выполнении нормативов на выносливость (длительный бег) или сложных координационных упражнений. **Критерии:** доводит ли начатое до конца при появлении усталости; просит ли дать повторную попытку после неудачи; продолжает ли выполнять задание после сигнала об окончании времени, чтобы добиться результата.
Самостоятельность и ответственность	**Метод поручений и дежурств. Критерии:** качество подготовки инвентаря к уроку (если назначен дежурным); бережное отношение к оборудованию; способность без напоминания учителя начать разминку или выполнить судейство в учебной игре.
Коммуникативные навыки и работа в команде	**Игровой метод и социометрия.** Проведение командных игр со сменой состава участников. **Критерии:** умеет ли договариваться о тактике; берет ли на себя роль капитана; как реагирует на ошибки товарищей (поддерживает или критикует); соблюдает ли очередность в игровых действиях.
Дисциплинированность и честность	**Наблюдение за соблюдением правил. Критерии:** соблюдение техники безопасности; признание своих ошибок (например, наступил на линию в баскетболе); уважительное отношение к сопернику и судье (отсутствие споров).