

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства
Приморского района Санкт – Петербурга
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

**ПРИНЯТА
Протокол Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮИ
№3 от 26.05.2025**

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 26.05.2025 № 7/05
Директор ГБУ «ДО ЦДОИ»
И.В. Поликарпова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хулахуп»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Разработчик:
Карлина Дарья Олеговна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мастерство» разработана для реализации в ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга в учебный период в соответствии с государственной политикой и актуальными документами в сфере образования. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на детей среднего школьного возраста и нацелена на приобщение детей к физической культуре и спорту.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Цель художественной гимнастики - гармоническое развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Адресат программы

Программа адресована учащимся от 7 до 16 лет. Наличие определенной физической подготовки не требуется.

Актуальность данной программы определяется тем, что средствами гимнастических упражнений с предметом закладывается база, необходимая для дальнейшей общей и специальной физической подготовки ребёнка. Обучаясь основам движения с предметом, дети учатся владеть своим телом. В результате у детей развивается координация и двигательная память, а так же повышается мотивация интереса к занятию.

Цель программы: повышения уровня спортивного мастерства в работе с обручем у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи

Обучающие

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения упражнения с обручем;
- научить «видеть» ошибки в исполнении;

Развивающие

- развитие интереса учащихся к гимнастике;
- развитие навыка владения предметами;
- развитие координационных способностей;
- развитие способности контролировать свои двигательные действия;

Воспитательные

- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык РФ - русский.

Форма обучения: очная

Условия набора в группу: принимаются все желающие в возрасте 7-16 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям гимнастики.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения:

Срок освоения: 3 года

Объём программы: 216 часов

Формы занятий:

- Традиционное учебное занятие по гимнастике
- Соревнования
- Итоговое тестирование

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий, в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных физических упражнений;
- коллективная (игровая/соревновательная)

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал, ковровое покрытие
- Магнитфон
- Гимнастический мат
- Скалки
- Обручи
- Утяжелители (весом по 1кг. каждый)
- Каждому обучающемуся необходимо иметь личную спортивную форму и обувь для занятий

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Учащиеся:

- будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении упражнений с предметами;
- освоят технику выполнения мастерства с предметами;
- смогут соединить трудность предмета с гимнастическими элементами в композиционной программе;
- проявят устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

Личностные результаты:

- прослеживается положительная динамика развития двигательных умений и навыков при выполнении мастерства с предметами, а так же физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, координации
- проявляется самодисциплина на занятиях, ответственность по отношению к задачам, которые ставит перед обучающимися педагог.

Метапредметные:

- положено начало формирования умения контролировать свои двигательные действия;
- внимательны на занятиях к педагогу, детям и другим людям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Музыкально-ритмические игры Наблюдение |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 52 | 4 | 48 | Сдача нормативов |
| 3 | Гимнастические упражнения | 58 | 6 | 52 | Контрольные упражнения |
| 4 | Работа с предметами | 24 | 4 | 20 | Технический зачет |
| 5 | Акробатические элементы | 24 | 6 | 18 | Контрольные упражнения |
| 6 | Хореографическая подготовка | 34 | 6 | 28 | Ритмический диктант |
| 7 | Музыкально-сценическая подготовка | 20 | 4 | 16 | Концерт Соревнование |
| 8 | Контрольные и итоговые занятия | 2 | | 2 | Показательные выступления |
| ИТОГО | | 216 | 31 | 185 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Обучающие:

- дать первоначальные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- познакомить с терминологией изучаемых гимнастических, акробатических и хореографических элементов;
- освоить расположение на гимнастическом ковре;
- освоить технику выполнения гимнастических и акробатических элементов начальной подготовки;
- освоить начальные умения работы с обручем;
- освоить основные хореографические движения.

Развивающие:

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать физические способности: гибкость, ловкость, координацию движений;
- развивать чувство ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать внимательное отношение к педагогу и детям;
- учить правилам позитивного взаимодействия в группе, с окружающими.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель, задачи и результаты обучения по программе. Художественная гимнастика в России. Организация занятий: режим занятий, расписание, нормы гигиены и внешнего вида, требования к репетиционной одежде. Правила поведения в спортивном зале. Планы на учебный год.

Практика

Игры на знакомство. Музыкально-ритмические упражнения, игры и танцы на выявление начальных физических и хореографических способностей обучающихся.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория

- понятие «гимнастика»
- понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация
- названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.)
- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы
- направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз
- виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д.
- терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад)
- терминология разучиваемых движений
- техника выполнения разучиваемых движений
- самоконтроль

Практика

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед.

3. Гимнастические упражнения

Теория

Значение для человека развития двигательных качеств. Утренняя гимнастика. Медицинский контроль.

Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Разучивание и выполнение:

- строевые упражнения: построение, ходьба на месте и в движении, в колонне по одному и парами под музыку
- упражнения для общей разминки, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для партерной разминки — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;
- упражнения для разминки у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры;
- упражнения на формирование осанки в положении стоя и в движении;
- подводящие упражнения и упражнения для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств;
- гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, танцевальные шаги, комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов;
- упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения.

4. Акробатические элементы

Теория

Понятия: группировка, упор-присев, опора, фиксация, мост, перекат, кувырок вперёд, стойка на лопатках. Значение равномерного распределения нагрузки на обе стороны тела при выполнении упражнений.

Практика

- прыжковая подготовка (прыжки на двух, врозь-вместе, «в разножку», из «разножки», на одной, из приседа, то же с продвижением, толчком одной, махом другой, на двух с поворотом на 90 и 180 градусов)
- повороты на двух ногах на 90° плечом вперед, на одной ноге на 180°
- «мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса)
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено
- кувырки в сторону, вперед, назад
- упражнения на расслабление шеи, рук и ног, всего тела
- стойка на руках у опоры

5. Хореографическая подготовка

Теория

Понятие «хореография». Понятия: темп, характер, музыкальный размер. Терминология разучиваемых движений: «деми плие», позиции рук и ног.

Практика

- «деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- позиции рук и ног;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстрым) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра

- выделение ритмического акцента хлопками, сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4)
- базовые элементы хореографии, танцевальные шаги

6. Работа с предметами

Теория

Предметы художественной гимнастики: скакалка, мяч, обруч, булава, лента. История возникновения предметов. Правила пользования, ухода, хранения. Понятия: хват, вращения, перекат, бросок, ловля и т.д.

Техника выполнения разучиваемых движений с обручем.

Структура процесса обучения упражнения с обручем.

Практика

Упражнения на формирование правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении. Упражнения с обручем — маленький бросок обруча и ловля.

7. Музыкально-сценическая подготовка

Теория

Понятия «музыкальность», «выразительность». Правила выполнения гимнастических упражнений под музыку. «Сцена» гимнаста – гимнастический ковер.

Практика

Слушание музыки. Определение характера музыки. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами и без них. Упражнения и игры на развитие воображения, музыкальности, творчества.

8. Контрольные и итоговые занятия

Практика:

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

зnaют:

- историю развития гимнастики, виды гимнастики;
- правила безопасного поведения и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- строение тела человека и значение систем организма;
- правила сохранения здоровья;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- основы техники выполнения гимнастических упражнений с обручем;

умеют:

- хлопать и топать в такт музыки;
- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- выполнять основные акробатические и хореографические упражнения в объеме намеченных технических требований;
- выполнять элементарные упражнения с обручем;
- выполнять простейшие гимнастические связки.

Метапредметные:

- поддерживают дисциплину на занятиях;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений;
- бережно относятся к инвентарю;

- выполняют правила гигиены и здорового образа жизни.

Личностные:

- появился интерес и желание заниматься спортом;
- развиты в пределах программы физические способности;
- умеют ориентироваться в зале и пространстве;
- доброжелательно относятся к педагогу и детям.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
2 год обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Выполнения заданий Наблюдение |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 4 | 46 | Контрольные упражнения |
| 3. | Гимнастические упражнения и комплексы | 50 | 6 | 44 | Контрольные упражнения |
| 4. | Работа с предметами | 36 | 6 | 30 | Контрольные упражнения |
| 5. | Акробатические элементы | 34 | 4 | 30 | Контрольные упражнения |
| 6. | Хореографическая подготовка | 26 | 4 | 22 | Контрольное упражнение |
| 7. | Музыкально- сценическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Контрольные задание |
| 8. | Контрольные и итоговые занятия | 2 | 1 | 1 | Технический зачет. Показательные выступления. |
| Итого | | 216 | 30 | 186 | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Задачи

Обучающие

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения гимнастических, акробатических и хореографических элементов программы 2-го года;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;
- обучение работе с обручем совершенствование умений работы;
- научить «видеть» ошибки в исполнении.

Развивающие

- развитие интереса учащихся к гимнастике и хореографии;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков; скоростно-силовых качеств;
- укрепление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета;
- развитие равновесия и координационных способностей;
- развитие умения контролировать свои действия;

- обучение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

Воспитательные

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом;
- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель, задачи и планы работы на предстоящий учебный год. Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Правила поведения в зале. Правила этикета. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Значение правильного дыхания при выполнении упражнений.

Практика

Инструктаж по ТБ. Упражнения на выявление физических возможностей обучающихся.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория

Понятие «общеразвивающие упражнения». Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Врачебный контроль. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

Практика

Упражнения на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.

Бег с ускорением, бег на скорость.

Подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами.

Прыжки с высоты на точность и устойчивость

3. Гимнастические упражнения и комплексы

Теория

Художественная гимнастика как вид спорта. Известные советские и российские гимнастки. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма. Техника выполнения движений и упражнений. Значение физических упражнений. Правила соревнований: права и обязанности участников.

Практика

Разминка:

- общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и

спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

- разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетающиеся с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);
- партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);
- разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);
- наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

4. Акробатические элементы

Теория

Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения разучиваемых движений. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»
- стойка на лопатках «Березка»
- «мост»
- шпагаты

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено
- «мост» и выход из «моста»
- переворот боком «колесо»

5. Хореографическая подготовка

Теория

Понятия «танцевальный шаг». История танцев «Полька», «Галоп», «Ковырялочка». Терминология и техника выполнения разучиваемых движений танцев.

Практика

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. Разучивание новых танцевальных движений:

- «Полька»;
- «Ковырялочка».

Баттл на лучшее исполнение танцевальных движений.

6. Работа с предметами

Теория

Понятия «плоскость вращения» обруча, «перекат». Терминология разучиваемых движений. Техника выполнения разучиваемых движений.

Практика

Упражнения на отработку техники передачи и удержания обруча.

Выполнение подскоков с полным проходом вперед и назад через обруч и серию прыжков с поворотом через обруч («Болгарки»).

Освоение многократного вращения обруча на талии; перекат обруча в разных плоскостях.

Технический зачет по владению предмета: обруч.

7. Музыкально-сценическая подготовка

Теория

Основы музыкальной грамоты: темп, ритм, сильная доля. Правила выполнения гимнастических упражнений под музыку. Воспитание музыкальности и выразительности движений. Правила безопасности при участии в играх и эстафетах. Правила музыкально-хореографических игр и спортивных эстафет с обручем, скакалкой.

Практика

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстрым под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Отхлопывание, выделение ритмического акцента сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Эстафеты с обручем, скакалкой.

Участие в концертах, внутриколлективных соревнованиях.

8. Контрольные и итоговые занятия

Практика

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

*Учащиеся **будут знать:***

- строение и функции организма человека;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении гимнастических упражнений;

- технику соединения простых гимнастических упражнений в единую связку;

- основные танцевальные позиции рук и ног;

- основные элементы танцевальных движений, шаги;

- назначение и технику выполнения отдельных гимнастических упражнений;

будут уметь:

- соединять отдельные гимнастические элементы в связки;

- соединять формы классического танца с гимнастическими элементами;

- ориентироваться в зале;

- выполнять ритмические танцы и комбинации упражнений под музыку;

- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур);

- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по гимнастике этого года обучения;
- выполнять базовые элементы с предметом (обруч);
- исполнять связки движений с предметом (обруч).

Метапредметные:

- положено начало формированию умения контролировать свои действия;
- дисциплинированы, внимательно относятся к педагогу, детям и другим людям.

Личностные:

- развиты физические способности, гибкость, координация, силовые способности, скоростно-силовые качества;
- проявляют устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 3 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Выполнения заданий Наблюдение |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 26 | 4 | 22 | Контрольные упражнения |
| 3. | Гимнастические упражнения и комплексы | 52 | 6 | 46 | Контрольные упражнения |
| 4. | Работа с предметами | 60 | 6 | 54 | Контрольные упражнения |
| 5. | Акробатические элементы | 34 | 4 | 30 | Контрольные упражнения |
| 6. | Классификационная программа | 40 | 4 | 36 | Контрольное упражнение |
| 7. | Контрольные и итоговые занятия | 2 | | 2 | Соревнования, показательное выступление. |
| Итого | | 216 | 30 | 186 | |

Задачи

Обучающие:

- совершенствование техники выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- освоение приемов работы с обручем;
- совершенствование техники выполнения изученных упражнений с обручем;
- освоение инструкторских знаний и навыков.

Развивающие:

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, выносливости и спортивного характера;
- развитие ответственности при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие творческого начала учащихся, формирование практического опыта творчески подходить к решению двигательных задач;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности; ответственности за общее дело; при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие устойчивой мотивации к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Цель и задачи на год. Техника безопасности в зале на занятиях. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

Практика

Задания на определение уровня физического развития учащихся. Игры на координацию и развитие музыкальности и физических качеств.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория

Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

Практика

Упражнения на развитие быстроты: разные виды бега, бег с ускорением, бег на скорость.

Прыжки: совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. Прыжки в длину.

Эстафеты с гимнастическими элементами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Различные виды отжиманий.

Упражнения в парах при взаимном сопротивлении на увеличение силы тех или иных групп мышц.

Упражнения на развитие выносливости. Круговые тренировки.

Упражнения на развитие гибкости. Шпагаты. Растижки.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.
- подъем ног вперед на гимнастической стенке,
- отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
- прыжки на возвышенность.

Упражнения на расслабление и напряжение.

Сдача нормативов.

3. Гимнастические упражнения и комплексы

Теория

Техника выполнения упражнений. Терминология выполняемых упражнений. Требования к демонстрации упражнений. Правила построения и подбора элементов для программы.

Практика

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, пружинности, равновесия; выполнение комбинаций упражнений.

Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Самостоятельное проведение упражнений. Самостоятельное создание программы. Прогон.

Выполнение контрольных упражнений.

4. Акробатические элементы

Теория

Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила и способы страховки при выполнении акробатических элементов.

Практика

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу.

Серии и комбинации переворотов.

Выполнение контрольных упражнений.

5.Работа с предметами

Теория

Правила работы с обручем. Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Описание техники выполнения мастерства с обручем. Структура процесса обучения элементу трудности предмета(мастерства) с обручем.

Практика

1.Мастерство: ловля обруча после высокого броска с проходом в обруч и последующим вращением на ноге.

2.Мастерство: перекат обруча на вращении без зрительного контроля, без помощи рук.

3.Мастерство: передача обруча с шеи на ногу без помощи рук со сменой плоскости вращения.

Технический зачет.

6. Классификационная программа

Теория

Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений). Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Форма музыкального произведения, динамика, мелодия. Способы передачи характера музыки гимнастическими движениями.

Практика

Упражнения классического экзерсиса у опоры. Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Элементы народного и жанрового танцев.

Определение характера музыки, темпа, формы музыкальных произведений, динамики. Подбор музыкальных произведений для произвольных упражнений с учетом индивидуальных способностей гимнасток. Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца.

Творческий показ произвольной программы. Участие в концертах, конкурсах, соревнованиях. Анализ и обсуждение выступлений.

7. Контрольные и итоговые занятия

Практика

Анализ результатов обучения по программе. Итоговое тестирование на знание теоретических вопросов программы. Показательные выступления. Награждение.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- общие сведения о гимнастике; выдающихся спортсменах;
- акробатическую терминологию;

- хореографическую терминологию;
- терминологию работы с предметами;
- основные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- технику выполнения разученных элементов;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях, концертах;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики, танцевальных движений, прыжков;
- правила соревнований.

будут уметь:

- передавать характер танцевальных движений;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращении и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно;
- ориентироваться в пространстве и времени;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований;
- выполнять разученные элементы и связки из них;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов при наблюдении;
- выполнять разученные элементы и трудности предмета с обручем.

Метапредметные:

- умеют ориентироваться в пространстве и времени;
- творчески подходят к выполнению поставленных задач;
- владеют навыками самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развиты коммуникативные качества.

Личностные:

- развиты физические и волевые качества, выносливость и спортивный характер;
- владеют своим телом;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий;
- имеют устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- развита устойчивая мотивация к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Программа предусматривает использование разнообразных педагогических технологий, выбор которых зависит от цели и задач обучения: технология личностно-ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества, игровые, здоровьесберегающие.

Обучение предполагает использование различных методов и приемов обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, обсуждение, анализ;
- наглядные: показ педагогом выполнения движений (обычный, замедленный, поэлементный), просмотр иллюстраций, видеозаписей выступлений;
- практические: разучивание движений, импровизация, придумывание композиций, постановочная работа, коллективное исполнение, игровые приемы.

В процессе обучения все технологии и методы применяются в теснейшем взаимодействии для создания положительной мотивации, эффективности обучения.

Учебно-методический комплекс программы «Хулахуп» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы для педагогов

Список литературы для педагога

1. Аверкович, Э.П. Диалоги о художественной гимнастике / Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний /Л.Л. Вариченко. – Москва : Граница, 2007 – 175 с.
2. Архипова, Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Гимнастика : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2008 – Вып. VI. – С. 65–68.
3. Безматерных, Г.П.Омская школа художественной гимнастики. Страницы истории / Г.В. Громуко, Г.Н. Пшеничникова, Ю.П. Симаков. – Омск : Омское изд-во, 2007.–78 с.
4. Варакина, Т.Т. Упражнения с предметами / Т.Т. Варакина, Л.Н. Кудряшова, Т.Л. Маркова. – Москва : Физкультура и спорт, 1993 – 215 с.
5. Горбачева, Ж.С. Использование эффекта положительного переноса навыка в процессе начального обучения упражнениям с предметом в художественной гимнастике / Ж.С. Горбачева, И.А. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 1997 – № 10 – С. 52–54.
6. Карпенко, Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике : учебно-методическое пособие /

Л.А.Карпенко. – Белгород :ЛитКараВан, 2011 – 97 с.

7. Художественная гимнастика : учебник / под ред. Т.С. Лисицкой. – Москва :Физкультура и спорт, 1982 – 154 с.

8. Шиян, Б.А. Методы обучения / Б.А. Шиян // Теория и методика физической культуры : учеб.пособ. для ИФК / Б.А. Шиян –Москва, 2000 . – 75 с

Список литературы для детей и родителей

1. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. - С-Пб, 1998.

2. Яковлев В. Игры для детей. - М. 1975.

Интернет-источники

1.<http://vfrg.abetadev.beget.tech/> Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастике

2.https://ria.ru/rhythm_gym/?ysclid=lnd1hrzhac242717009 В мире художественной гимнастики

3.<http://www.sportlegend.ru/> Сайт о людях-легендах спорта

4.<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/hudozhestvennaya-gimnastika/> Все о художественной гимнастике

Второй компонент – система средств обучения содержит следующие материалы:

электронные образовательные ресурсы:

- видеофильмы о видах гимнастики
- видеозаписи выступлений коллективов ЦИ «Эдельвейс»и различных соревнований по акробатике и гимнастике

Основой третьего компонента - системы средств контроля результативности обучения по программе служат диагностические и контрольные материалы.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся **входной и текущий контроль, итоговое оценивание**.

| Вид контроля | Сроки проведения | Диагностические материалы |
|---------------------|--|--|
| Входной контроль | В начале обучения | Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1) |
| Текущий контроль | В течение учебного периода | |
| Итоговое оценивание | По окончании всего периода обучения по программе | 1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3) |

Входной контроль

Проводится в начале обучения с целью выявления природных физических данных каждого ребенка (скорость, координация, выносливость).

Формы: педагогическое наблюдение,подвижные игры.

Диагностическая карта «Физические качества учащихся»

| Начальный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|---|---|--|
| Пассивная гибкость | | |
| спина круглая, в положении седа ребенок | в положении сед, ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп | в положении сед, ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп |

| | | |
|--|--|--|
| выполняет незначительный наклон | | |
| Гибкость: подвижность в тазобедренных суставах (шагат: правая, левая, поперечный) | | |
| шагат на полу, с помощью рук, бедра не касаются пола | шагат на полу, руки в стороны, бедра плотно касаются пола | шагат с опоры (гимнастическая скамейка), бедра касаются пола, руки в стороны |
| Активная гибкость (мост из положения лежа на спине) | | |
| без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение | при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует | лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты кнаружи, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует |
| Координация и быстрота движений (кувырок вперед) | | |
| ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться) | ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться) | ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться) |
| Координация-статическое равновесие (Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны) | | |
| с трудом удерживает равновесие на полной стопе | фиксирует равновесие на полной стопе в течении 5 сек и более | фиксирует равновесие на полупальце в течении 5 сек и более |
| Скоростно-силовая выносливость (прыжки на скакалке) | | |
| прыжки через скакалку менее 10 раз подряд | прыжки через скакалку более 10 подряд | прыжки через скакалку с двойным вращением (10 раз) |
| Предметная подготовка | | |
| неправильный хват предмета, незнание названий и техники выполнения движений с предметами | знание терминологии и начальная техника выполнения движений с предметами, умение правильно держать предмет | знание терминологии и техники выполнения движений с предметами, умение правильно держать предмет, делать вращения, перекаты, броски |
| Чувство ритма способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм | | |
| ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм | ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении | ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка) |
| Выворотность ног способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне» | | |
| ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение | ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед | в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию |

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

| № | Ф.И. учащегося | Параметры | | | | | | | | Сумма баллов | Уровень |
|---|----------------|----------------------|------------------|--------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------|
| | | Координация движений | Выворотность ног | Пассивная гибкость | Статическое равновесие | Активная гибкость | Предметная подготовка | Скоростно-силовая выносливость | Чувство ритма | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

| <i>Оценка параметров</i> | | <i>Уровень по сумме баллов</i> | |
|--------------------------|---------|--------------------------------|-------------------|
| начальный уровень | 1 балл | 7-12 баллов | начальный уровень |
| средний уровень | 2 балла | 13-18 баллов | средний уровень |
| высокий уровень | 3 балла | 19-24 баллов | высокий уровень |

Нормативы для определения уровня физического развития

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | результат |
|---|---|--|
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | "5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость | И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами | "5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | "5" - 45° "4" - 30° "3" - 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | "5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки на скакалке | 5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени |
| Гибкость, подвижность позвоночного столба | Мост на коленях | 5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость | Мост из положения стоя | 5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 10-20 см от рук до стоп 3 - 20-30 см от рук до стоп 2 - 30-40 см от рук до стоп 1 - 40 см и более |
| Гибкость подвижность тазобедренного сустава | Шагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный | 5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см |
| Пресс силовые способности | Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п. | 5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6 |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад | 5 - 10 раз до вертикали 4 - 8 3 - 6 |

| | | |
|--|---------|----------------|
| | 2. И.п. | 2 - 5 1 - 4 |
|--|---------|----------------|

Для групп 2-го года обучения

| Качество | Норматив | Оценка |
|--|--|---|
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 20 см со скамейки, руки вверх 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см (с пола) |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень "4" - мост вплотную, руки к пяткам "3" - 2 - 10 см от рук до стоп "2" - 10 - 20 см от рук до стоп "1" - 20 - 30 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.П. | 5 - 15 раз до вертикали 4 - 12 3 - 10 2 -8 1 - 5 |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед | "5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз |
| Гибкость | Складка вперед со скамейки И.П. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.П. | 5- дотронуться до скамейки лучезапястными суставами 4- дотронуться ладонями рук 3- дотронуться пальцами рук 2- стоя на полу, ладони до пола 1- стоя на полу, пальцы рук до пола |
| Статическое равновесие | И.П. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги. Рабочая нога назад на 90° | 5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3 2 - 2 1 - 1 |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону (с помощью руки) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога в шпагате "4" - нога выше головы "3" - стопа на уровне плеча "2" - стопа на уровне плеча, ноги согнуты 1 - стопа на уровне плеча, ноги согнуты, без фиксации |
| Гибкость | Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом | 5 – скакалка «вчетверо» 4 – скакалка «втрое» 3 – скакалка «втрое» неодновременно |

| | | |
|--|--|---|
| | | 2 - скакалка «втрое» неодновременно, согнуты локти 1 - скакалка «вдвоем» |
|--|--|---|

Для групп 3 года обучения

| Качество | Норматив | Оценка |
|---|--|---|
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагат с опоры высотой 20 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги | "5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Поперечный шпагат | "5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П. | "5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь |
| Гибкость: подвижность позвоночного столба | "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П. | "5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп |
| Силовые способности: сила мышц пресса | Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. | Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз |
| Силовые способности: сила мышц спины | Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. | Выполнить 8 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали |
| Скоростно-силовые способности | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. | "5" - 20 раз и более "4" – 15-19 раз "3" – 10-14 раз "2" – 5-9 раз "1" – до 5 раз |
| Гибкость | Складка вперед со скамейки | 5- дотронуться до скамейки лучезапястными суставами 4- дотронуться ладонями рук 3- дотронуться пальцами рук 2- стоя на полу, ладони до пола 1- стоя на полу, пальцы рук до пола |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги | 5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135 |
| Координационные способности: статическое | Равновесие "кольцо с захватом" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват | Выполняется на полной стопе нога на голове "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд |

| | | |
|--|---|--|
| равновесие | разноименной рукой, дотронуться ногой до головы стойка на левой. То же упражнение с другой ноги | "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды |
| Координационные способности: статическое равновесие | Равновесие в шпагат вперед, в сторону без помощи руки. На полной стопе. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд | "5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога |

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- беседа, опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения
- выполнение контрольных заданий
- творческий показ разученных композиций
- конкурсы, соревнования внутри коллектива

Промежуточная аттестация предусмотрена по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос, викторины
- диагностика развития физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения. При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения и скорректировать программу в соответствии с результатами.
- технический зачет
- показательные выступления
- диагностика сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся

Критерии развития личностных качеств учащихся и сформированности метапредметных компетенций

| Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|--|
| Умение выделить главное | | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, заслушивая подготовленную учебную информацию) | | |
| не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод | не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога | умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод |
| Умение ставить задачи | | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями) | | |
| не может поставить перед собой выполнимую задачу | ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые | ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи |
| Анализ, планирование деятельности | | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и самостоятельной работы, анализируя подход к выполнению задания, логичность и результат, общаясь с учащимся и его родителями) | | |
| не может определить последовательность действий выполнения задания и представить результат | способен выделить составляющие плана действий, но недостаточно четко определяет их последовательность по достижению результата | осуществляет четкое планирование, анализируя и представляя конкретный результат деятельности |
| Умение продуктивно взаимодействовать | | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и его самостоятельной работы, анализируя формы и эффективность сотрудничества и взаимодействия с учащимся и педагогом) | | |
| без желания вступает в контакт с участниками образовательного процесса, предпочитая выполнять задания самостоятельно, без включения в «рабочие» группы | вступает в контакт с участниками образовательного процесса, включается в групповые формы работы в качестве «наблюдателя» | эффективно взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса, в группе занимает лидирующее положение, оказывая помощь, проявляя эмпатию и толерантность |
| Умение работать с информацией | | |
| (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и его самостоятельной работой, анализируя способность использовать разнообразные источники информации, осуществлять анализ и системный подход в работе с информацией, а также общаясь с его родителями) | | |
| испытывает затруднения в работе с информационными ресурсами, не может проанализировать, | способен найти информацию, используя информационные ресурсы, но не всегда может | способен использовать разнообразные источники информации, анализировать, |

| | | |
|--|--|--|
| обобщить и представить информационный материал самостоятельно | проанализировать и представить информационный материал без помощи педагога или родителей | обобщать и представлять информационный материал самостоятельно |
| Самоконтроль | | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях, во внеучебное время) | | |
| не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них | не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них | контролирует свои действия и поступки, отвечает за них |
| Дисциплинированность | | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и занятия в коллективе, общаясь на эту тему с его родителями) | | |
| не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела | иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания преподавателя и свои личные дела | умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела |
| Воля | | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, во внеучебное время) | | |
| не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям | не всегда может заставить себя что-то делать | обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям |
| Выдержка | | |
| (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, на выездах) | | |
| не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности | не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности | обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности |
| Самооценка | | |
| (педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения с оценкой педагога) | | |
| не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям | не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям | обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям |
| Мотивация | | |
| (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь коллектив?») | | |
| личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей | не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе | имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества) |
| Социальная адаптация | | |
| (педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за учащимся во время занятий, внеучебной деятельности, выездов, возможно проведение социометрии) | | |
| друзей в коллективе нет, создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных | не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет 1-2 друзей, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы | абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет много друзей, умеет объединять коллективные и личные интересы |

При заполнении Информационной карты «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся» по итогам диагностики используется следующая шкала оценки:

Метапредметные результаты

9-12 баллов

низкий уровень

Личностные качества

5-8 баллов

низкий уровень

| | | | |
|--------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 13-23 балла | средний уровень | 9-12 баллов | средний уровень |
| 24-27 баллов | высокий уровень | 13-15 балла | высокий уровень |

Обобщая полученные данные об освоении программы, педагог заполняет информационную карту «Уровень освоения ДОП «Арт-гимнастика».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- *анализ результатов освоения программы*
- *обобщение данных об освоении программы учащимися, участия в фестивалях, конкурсах, соревнованиях, концертной деятельности*
- *показательные выступления*
- *анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении*

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Технический зачет» (приложение 1)
- Информационная карта «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся» (приложение 2)
- Карта учета творческих достижений учащихся (приложение 3)
- Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Хулахуп» (приложение 4)
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

Технический зачет**1 год обучения:**

- мост из положения лежа
- кувырок вперед, назад
- шпагат на полу (правая, левая, поперечный)
- равновесие на одной ноге, вторая согнута у колена, руки в стороны
- прыжки в обруч
- вращения обруча
- удержание и перекаты обруча

2 год обучения:

- мост из положения стоя
- шпагат с опоры (гимнастическая скамейка)
- колесо
- равновесие «Ласточка»
- броски и ловля обруча
- броски и ловля обруча

3 год обучения:

- переворот вперед на предплечьях
- шпагат с опоры (гимнастическая скамейка)
- равновесие в шпагат с помощью руки
- связки из элементов без предмета
- связки из элементов с обручем

Критерии оценки правильности выполнения:

3 балла - элемент выполнен технически правильно 18-21 баллов - высокий уровень

2 балла - элемент выполнен с небольшими ошибками 11-17 баллов – средний уровень

1 балл - выполнение элемента на 50% от норматива 7-10 баллов – низкий уровень

Информационная карта «Технический зачет»

Группа _____

Год обучения _____

| № | ФИ учащегося | Элементы | | | | | | | Сумма баллов | Уровень |
|---|-----------------|----------|---|---|---|---|---|---|-----------------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| | | | | | | | | | | |

Приложение 2

Информационная карта «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся»

ФИО педагога _____

Программа _____

Группа _____ Дата заполнения _____

| № | ФИ учащегося | Метапредметные навыки | | | | | | Сумма баллов | Уровень | Личностные качества | | | | | | Сумма баллов | Уровень |
|---|--------------|-----------------------|---|---|---|---|---|--------------|---------|---------------------|---|---|----|----|----|--------------|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Информационная карта «Уровень освоения ДООП «Хулахуп»

Педагог _____

Группа _____

Дата _____

| № | ФИ | Теория | Практика | Метапредметные навыки | Личностные качества | Уровень |
|---|----|--------|----------|-----------------------|---------------------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |