***Данная программа имеет ярко выраженную интегративную направленность. В ней пластично соединены такие виды искусства, как танец и музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.***

Программа рассчитана на двухгодичный цикл обучения детей в возрасте 5–7 лет. Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 25 минут, занятия второго года обучения – 2 раза в неделю по 30 минут.

**Пояснительная записка**

**Модель физической культуры личности**

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

*1) нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
*2) волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
*3) отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
*4) эстетика*– ощущения и оценка красоты движений, поз;
*5) здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);
*6) мировоззрение*– высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложенодуховно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

**Музыкально-ритмическое обучение**

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

* точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
* воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения.

Разнообразные формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки, музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого женского начала, т.е. призваны помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается актуальность данной программы.

**Цели и задачи**

**Цели программы:**

– содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;
– создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
– формирование потребности в здоровом образе жизни;
– содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

**Задачи программы:**

***обучающие:***

– обучать основам художественной гимнастики;
– помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

***воспитывающие:***

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
– сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

***развивающие:***

– способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
– развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
– формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

**Первый год обучения**

**Примерный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | К концу первого года обучения учащиеся должны**знать**:– историю развития художественной гимнастики;– о пользе занятий физическими упражнениями;**уметь**:– заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;– выполнять простейшие строевые упражнения;– выполнять простые танцевальные шаги;– выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;– выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;– распознавать характер музыкального произведения |
| 1 | Введение | 1 | 1 | **–** |
| 2 | Гигиенические основы занятий | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Общая и специальная подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 4 | Прыжковые упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Танцевальные упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 6 | Акробатика | 25 | 1 | 24 |
| 7 | Упражнения со скакалкой | 25 | 1 | 24 |
| 8 | Упражнения с мячом | 25 | 1 | 24 |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 10 | Показательные выступления | 7 | **–** | 7 |
|   | **Итого** | **144** | **12** | **132** |

**Особенности методики**

В*первый год обучения*занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. В возрасте 5–6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 5–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Введение | История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале | Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития); объяснить элементарные правила художественной гимнастики.Формы проведения: беседа, игра-испытание |
| 2 | Гигиенические основы занятий | – Гигиена занятий;– одежда и обувь для занятий;– влияние занятий физической культурой на рост и развитие;– утренняя гимнастика | Формы проведения: беседа, рассказ |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | **Общая физическая подготовка***Строевые упражнения:*– построение;– выравнивание;– ходьба на месте и в движении;– переход с шага на бег и обратно | При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения.Повторяется ранее усвоенный материал |
|   |   | *Общеразвивающие упражнения:*– для рук и плечевого пояса;– для шеи и туловища:– для ног;– для мышц голени и стопы;– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости | Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одному ученику или группе) |
|   |   | *Игры и игровые упражнения:*– сюжетные игры;– обучающие игры;– игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;– малые подвижные игры | Перед началом игры учитель объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил |
|   |   | **Специальная физическая подготовка***Техническая подготовка*1. Базовые упражнения:– элементарные позы;– движения отдельными частями тела | Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме |
|   |   | 2. Специальные упражнения:а) упражнения в равновесии:– стойка на носках; | Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» |
|   |   | б) волны:– вертикальные и горизонтальные;– одновременные и последовательные; | При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением |
|   |   | в) вращения:– переступанием;– скрестные | Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат |
| 4 | Прыжковые упражнения | – Выпрямившись;– со сменой ног (спереди, сзади) | При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды |
| 5 | Танцевальные упражнения | – Шаг на полупальцах;– бег на полупальцах;– мягкий шаг;– высокий шаг;– пружинящий шаг;– приставной шаг | Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?» |
| 6 | Акробатика | – Стойка на лопатках;– «корзиночка»;– полушпагат | В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей |
| 7 | Упражнения со скакалкой | – Качания и махи скакалкой;– круги в различных плоскостях;– перепрыгивания;– прыжок вперед;– прыжок назад;– вращения вперед – назад | Ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется тщательно дозировать |
| 8 | Упражнения с мячом | – Перекаты по полу;– бросок и ловля двумя руками;– бросок с отбивом о стену;– бросок одной рукой и ловля двумя;– отбивы о пол;– перекат по рукам;– переброски | Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально.Диаметр мяча – 12 см |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка | *Понятия:*– музыкальный ритм;– музыкальный размер;– музыкальный такт;– музыкальный темп;– воспроизведение характера музыки посредством движений;– музыкальные игры | Формы музыкально-ритмического обучения:музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем |
| 10 | Показательные выступления | Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях |    |

**Второй год обучения**

**Примерный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | К концу второго года обучения учащиеся должны**знать**:– приемы расслабления;– элементарные сведения об организме человека;– правила здорового питания;**уметь**:– контролировать свое самочувствие;– выполнять движения под музыку;– выполнять танцевальные шаги;– выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;– согласованно выполнять двигательные действия;– выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики |
| 1 | Введение | 1 | 1 | – |
| 2 | Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни | 5 | 4 | 1 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | 46 | 1 | 45 |
| 4 | Прыжковые упражнения | 20 | 1 | 19 |
| 5 | Танцевальные упражнения | 20 | 1 | 19 |
| 6 | Акробатика | 25 | 1 | 24 |
| 7 | Упражнения со скакалкой | 40 | 1 | 39 |
| 8 | Упражнения с мячом | 40 | 1 | 39 |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 10 | Показательные выступления | 9 | 2 | 7 |
|   | **Итого** | **216** | **15** | **201** |

**Особенности методики**

На*втором году обучения*занятия проводятся 2 раза в неделю по 30минут. На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Ученик должен использовать объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Введение | – Правила поведения в спортзале;– медицинский контроль;– противопожарная безопасность |   |
| 2 | Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни | – Утренняя разминка;– режим питания, здоровое питание;– организм человека;– красивая осанка;– вредные привычки;– приемы расслабления;– контроль самочувствия | Формы проведения занятий: диспут, беседа.Используются наглядные пособия |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | **Общая физическая подготовка***Строевые упражнения:*– строевой шаг;– общие понятия о дистанции и интервалах | Уделять внимание качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку |
|   |   | *Общеразвивающие упражнения:*– упражнения для развития отдельных групп мышц;– упражнения для развития двигательных качеств | Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости |
|   |   | *Игры и игровые упражнения:*– обучающие игры;– малоподвижные игры;– эстафеты;– упражнения из других видов спорта | Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику |
|   |   | **Специальная физическая подготовка (техническая)***Базовые упражнения:*– упражнения для правильной постановки ног и рук;– упражнения в равновесии;– равновесие в стойке на левой, на правой ноге; | Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат |
| 4 | Прыжковые упражнения | – Прыжки выпрямившись с поворотом от 45° – прыжок со сменой ног; | Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы |
| 5 | Танцевальные упражнения | *Танцевальные шаги:*– острый;– скрестный;– скользкий;– перекатный шаг галопа;– шаг польки;– шаг вальса | При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют |
| 6 | Акробатика | – кувырок назад;– кувырок боком | По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения |
| 7 | Упражнения со скакалкой | – Круги скакалкой;– вращения вперед, назад;– вращения скрестно, вперед, назад;– перехваты скакалки около отдельных частей тела;– прыжок вперед, назад; | Упражнения следует тщательно дозировать ввиду их высокой интенсивности.Изученные элементы можно закреплять, используя игры-эстафеты |
| 8 | Упражнения с мячом | – Передача около туловища;– передача над головой, под ногами;– отбивы со сменой ритма;– отбивы однократные и многократные;– бросок двумя руками;– бросок одной рукой;– | Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.Используются мячи диаметром 8–12 см |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка | – Понятия: мотив, мелодия;– распознавание характера музыки;– музыкально-сюжетные игры;– танцы | При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений.Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей |
| 10 | Показательные выступления | Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях |    |

**Третий год обучения**

**Примерный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | К концу третьего года обучения учащиеся должны**знать**:– приемы оказания первой помощи;– приемы самоконтроля за физическим состоянием;– правила личной гигиены;– приемы самоанализа;**уметь**:– четко выполнять базовые элементы;– четко выполнять специальные элементы;– выполнять соревновательные упражнения;– выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;– распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения |
| 1 | Мое здоровье | 6 | 5 | 1 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 46 | 3 | 43 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 45 | 1 | 14 |
| 4 | Танцевальные упражнения | 15 | 1 | 14 |
| 5 | Акробатика | 10 | 1 | 9 |
| 6 | Упражнения со скакалкой | 32 | 1 | 31 |
| 7 | Упражнения с мячом | 32 | 1 | 31 |
| 8 | Упражнения с обручем | 34 | 1 | 33 |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка | 11 | 2 | 9 |
| 10 | Показательные выступления | 15 | – | 15 |
|   | **Итого** | **216** | **16** | **200** |

**Особенности методики**

К 7–9 годам у детей начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Они повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения – становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Мое здоровье | – Профилактика травматизма;– оказание первой медицинской помощи;– дневник самоконтроля;– гигиена девочки;– самомассаж | Темы освещаются в ходе бесед с использованием наглядных пособий |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | **Общая физическая подготовка***Строевые упражнения:*– ходьба в движении; – повороты на месте | Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) |
|   |   | *Общеразвивающие упражнения:*– различные комплексы ОРУ;– упражнения для развития двигательных качеств | Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индиивидуальна |
|   |   | *Игры и игровые упражнения:*– подвижные игры;– эстафеты;– упражнения из других видов спорта |   |
|   |   | **Специальная физическая подготовка (техническая)***Упражнения в равновесии:*– заднее;– переднее;– боковое*Волнообразные движения:*– боковая волна;– боковой взмах;– волна туловищем*Вращения:*– одноименные повороты от 110° до 540°;– разноименные повороты от 180° до 360° | Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений |
| 3 | Прыжковые упражнения | – Прыжок шагом с разбега;– подбивной прыжок в кольцо с лета;– подбивной прыжок в кольцо с разбега;– прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу | При разучивании сложных прыжков применять метод расчленения на отдельные составляющие |
| 4 | Танцевальные упражнения | – Вальсовый шаг поворотом;– вальс в парах;– элементы русского танца;– элементы современного танца | После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций |
| 5 | Акробатика | – «Мост» из положения стоя;– «паучок»;– стойка на руках;– «колесо»;– кувырок вперед через плечо;– кувырок назад | При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности |
| 6 | Упражнения со скакалкой | – Подкрутки;– высокий бросок;– бросок с ловлей за середину;– «мельница»;– бросок с кувырком;– прыжки различной сложности | Упражнения способствуют развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки. После освоения отдельных элементов они соединяются в связки и композиции |
| 7 | Упражнения с мячом | – Перекаты по рукам и груди;– перекат с броска;– повороты с мячом;– броски через плечо;– броски с ловлей одной рукой;– броски и ловля за спиной;– бросок с кувырком;– отбивы разными частями тела | Необходимо добиваться выполнения движений с мячом синхронно с музыкой |
| 8 | Упражнения с обручем | – Махи одной и двумя руками;– вращение вокруг туловища;– вращения на кисти;– перекаты по полу;– «вертушка»;– бросок и ловля одной рукой;– ловля во вращении с броска;– прыжки через обруч | Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см) |
| 9 | Музыкально-ритмическая подготовка | – Беседы о знаменитых композиторах;– музыкальные игры на распознавание темпа музыки;– танцы | Используются музыкальные игры соревновательного характера |
| 10 | Показательные выступления | Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях |   |

**Формы проведения занятий**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

**Предполагаемые результаты**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

– овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
– приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
– приобретут необходимые гигиенические навыки;
– разовьют физические и психомоторные качества;
– укрепят здоровье;
– научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
– разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
– научатся красиво, грациозно двигаться.

**Диагностика результативности программы**

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление** | **Показатели** | **Информационный материал** |
| Личностное | Изменение личностных качеств ребенка | Наблюдения педагога, анкеты, тесты |
| Внешнее | Сформированность познавательных и практических умений и навыков | – Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках;– вручение грамот, дипломов |

**Контроль результатов обучения**

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    | **Показатели** | **Методы определения** |
| Первая стартовая диагностика | – Уровень физического развития;– уровень физической подготовки;– функциональное состояние систем организма;– уровень психического развития | – Антропометрические данные;– медицинское обследование; |
| Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года) | – Уровень физической подготовленности;– уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями | – Тесты;– тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка |
| Третья итоговая диагностика (в конце учебного года) | – Уровень физической подготовленности;– уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;– уровень физического развития;– уровень психического развития, воспитанности | – тесты, показательные выступления, соревнования;– медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);– тесты, анкеты, наблюдения педагога |