

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол
№ 6 от 23.06. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 221-ОД от 30.08.2023г.
Директор
_____ Лысова С.В.

Дополнительная общеразвивающая программа
«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик: Связова Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3 стр.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6 стр.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	8 стр.
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	7 стр.
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	20 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 7-10 лет.

Актуальность

Данная программа адаптирует принципы профессиональной подготовки юных спортсменов для отделений дополнительного образования школ и школьных спортивных клубов и дает возможность большему количеству детей и школьников (не только ученикам спортивных школ) заниматься видом спорта Киокусинкай.

Уровень освоения

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения

Объем и срок освоения

Программа реализуется в объеме 144 часов, 1 год, 144 ч. в год

Цель -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

обучающие

- усвоение системы знаний по теории каратэ, овладение техническими и тактическими действиями в каратэ;
- приобретение и совершенствование навыков самообороны по системе Киокусинкай для самозащиты себя.

развивающие

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины

воспитательные

- осознание ценности жизни и здоровья людей.

Планируемые результаты:

Личностные, социализация ребенка через воспитание и развитие таких качеств как:

- воспитание активной жизненной позиции;
- развитие физических и волевых качеств учащихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины.

Метапредметные, освоение учащимися таких компетенций как:

- коммуникативная;
- личного самосовершенствования.

Предметные:

- обучение навыкам спортивного мастерства,
- усвоение системы знаний по теории каратэ.

Планируются практические результаты по овладению техническими и тактическими действиями в каратэ:

По итогам 1 года обучения воспитанники должны иметь 11 кю – белый пояс с оранжевой полоской.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации.

При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в сетевой форме.

Особенности организации образовательного процесса.

Для одаренных детей программа может быть реализована через разработку индивидуального образовательного маршрута.

Условия набора.

На обучение по программе принимаются учащиеся

- 7-10 лет,
- без требований к полу учащихся,
- без специальной подготовки,
- с отсутствием мед. противопоказаний для занятий спортивным творчеством.

Условия формирования групп.

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам 7-10 лет

Количество обучающихся в группе.

Количество учащихся в группах по программе с учетом санитарных норм и норм наполняемости: 15 человек.

Форма организации учебного процесса.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий.

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке номера для выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Программой предусматриваются внеаудиторные (выездные соревнования) и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий.

Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы: репетиция, тренировка, выступление, открытое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение, разминка, тренировки),
- групповая (выступления, тренировки),
- в малых группах,
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, отработки отдельных навыков.).

Материально-техническое оснащение.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя

- спортивный зал для проведения групповых занятий, оборудованного шведскими стенками, а также наличие инвентаря:

- маты татами с зацепами «ласточкин хвост» (не менее 64 кв.м.)
- гимнастические маты -10 шт;
- подвесные мешки – груши – 2 шт,
- щиты - 2 шт,
- шорты для отработки ударов – 2 шт;
- макивары (лапы большие) – 8 шт;
- лапы боксерские – 8 пар;
- скакалки – 15 шт;
- набивные мячи 8 шт;
- резиновые эспандеры 30 шт;

- секундомер - 1.
- Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: единая форма для учащихся по данной программе, по согласованию с педагогом, в соответствии с традициями коллектива, защита тела (шлемы, перчатки, щитки на голень, паховые раковины, жилеты).
Принадлежности должны отвечать принципам целесообразности и доступности для родителей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**Дополнительная общеразвивающая программа
«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале	1	1		Опрос
2.	Физическая культура и спорт	1	1		Опрос
3.	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом	1	1		Опрос
4.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена	1	1		Опрос
5.	Краткие сведения о строении и функций организма человека.	1	1		Опрос
6.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	1		Опрос
7.	Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1		Опрос
8.	Общая физическая подготовка	48	8	40	Зачеты, Экзамены, Соревнования
9.	Специальная физическая подготовка	15	5	10	Зачеты, Экзамены, Соревнования
10.	Изучение техники и тактики	34	14	20	Зачеты, Экзамены, Соревнования
11.	Специальные подготовительные упражнения	28	9	19	Зачеты, Экзамены, Соревнования
12.	Спортивные мероприятия: Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам. Учебные соревнования и, турниры учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления	8		8	Экзамены и соревнования
13.	Итоговое занятие.	4		4	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа
«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»

ЗАДАЧИ

первого года обучения:

обучающие

- усвоение системы знаний по теории каратэ, овладение техническими и тактическими действиями в каратэ;
- приобретение и совершенствование навыков самообороны по системе Киокусинкай для самозащиты себя.

развивающие

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины

воспитательные

- осознание ценности жизни и здоровья людей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

первого года обучения

Планируемые результаты:

Личностные, социализация ребенка через воспитание и развитие таких качеств как:

- воспитание активной жизненной позиции;
- развитие физических и волевых качеств учащихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины.

Метапредметные, освоение учащимися таких компетенций как:

- коммуникативная;
- личного самосовершенствования.

Предметные:

- обучение навыкам спортивного мастерства,
- усвоение системы знаний по теории каратэ.

Планируются практические результаты по овладению техническими и тактическими действиями в каратэ:

По итогам 1 года обучения воспитанники должны иметь 11 кю – белый пояс с оранжевой полоской.

СОДЕРЖАНИЕ

первого года обучения

Тема № 1: Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности

Тема №2: Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу

Тема №3: Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом

История зарождения каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов. История первых соревнований по каратэ. Развитие каратэ в СССР, РФ.

Тема №4: Гигиена, питание и режим дня спортсменов

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Питание спортсменов. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема №5: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

Тема №6: Краткие сведения о строении организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Тема №7: Оборудование и инвентарь

Зал каратэ. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Практический материал

Тема №8: Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания, строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении; прикладные упражнения, упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг); упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.); упражнения на гимнастических снарядах (турник и т.д); акробатические упражнения. кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках; упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в самостраховке и страховке партнера, футбол, баскетбол, подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Тема №9: Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного

веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке; специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол); специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями; специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема № 10: Изучение техники и тактики

Изучение технических и тактических действий на 11 – 9 кю:

Боевая стойка каратиста; обучение и совершенствование техники и тактики на месте и в передвижениях в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тема №11: Специальные подготовительные упражнения

Обучение базовым стойкам, ударам, передвижениям на месте и в движении. Подводящие упражнения.

Тема №12: Спортивные мероприятия: аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам, учебные соревнования и, турниры, учебно-тренировочные сборы, эстафеты, показательные выступления

Участие в трех учебно-тренировочных сборах по экзаменационной технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояса) на 11 и 10 кю. (Экзаменационные требования на кю в приложении № 1 к настоящей программе)

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытые татами, первенство клуба.

Участие в показательных выступлениях по Киокусинкай.

Тема №13: Углубленное комплексное медицинское обследование

Прохождение ежегодной медицинской комиссии в физкультурном диспансере одного из районов Санкт-Петербурга (по месту жительства).

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
первого года обучения

№ п/п занятия	Тема занятия	Тип /форма занятия
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале, спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности/ Общая физическая подготовка.	Учебное занятие
2	Оборудование, инвентарь и уход за ним/Общая физическая подготовка.	Учебное занятие
3	Общая физическая подготовка. Упражнения в самостраховке и страховке партнера	Комбинированное
4	Физическая культура и спорт/Экзаменационная техника на 11-10 кю	Практическое
5	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца/Специальные имитационные упражнения	Комбинированное
6	Гигиена, питание и режим дня спортсмена /Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	Практическое
7	Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом / Специальные имитационные упражнения	Комбинированное
8	Краткие сведения о строении и функции организма человека Акробатика	Практическое
9	Прыжки, бег и метания	Комбинированное
10	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Комбинированное
11	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	Комбинированное
12	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Комбинированное
13	Упражнения в самостраховке и страховке партнера	Комбинированное
14	Базовые стойки и передвижения	Практическое
15	Базовые стойки и передвижения	Практическое
16	Акробатика	Практическое
17	Укрепление суставов	Практическое
18	Специальные имитационные упражнения	Комбинированное
19	Работа в парах	Учебное занятие
20	Подвижные игры	Учебное занятие
21	Работа в парах	Комбинированное
22	Прыжки, бег и метания	Практическое
23	Ката на 11-10 кю	Практическое
24	Упражнения с набивным мячом	Практическое
25	Удары руками на месте и в передвижении	Комбинированное
26	Упражнения в самостраховке и страховке партнера	Практическое
27	Акробатика	Комбинированное
28	Ката на 11-10 кю	Комбинированное
29	Углубленное комплексное медицинское обследование	Комбинированно*

30	Отработка ударов руками на лапах, макиварах	Комбинированное
31	Подвижные игры	Комбинированное
32	Зачет на 11 кю	Практическое
33	Комбинаторика	Практическое
34	Удары ногами на месте и в передвижении	Практическое
35	Упражнения с отягощениями	Учебное занятие
36	Тактика боя	Учебное занятие
37	Ката на 11-10 кю	Учебное занятие
38	Удары руками на месте и в передвижении	Комбинированное
39	Подвижные игры	Практическое
40	Отработка ударов руками на лапах, макиварах	Комбинированное
41	Эстафеты	Практическое
42	Работа в парах	Комбинированное
43	Удары ногами на месте и в передвижении	Практическое
44	Отработка ударов ногами на лапах, макиварах	Комбинированное
45	Подвижные игры	Комбинированное
46	Отработка ударов руками на лапах, макиварах	Комбинированное
47	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Комбинированное
48	Развитие общей выносливости	Комбинированное
49	Эстафеты	Практическое
50	Аттестация на пояса	Практическое
51	Развитие силовой выносливости	Практическое
52	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Практическое
53	Углубленное комплексное медицинское обследование	Комбинированное
54	Развитие скоростно-силовой выносливости мышц	Учебное занятие
55	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Учебное занятие
56	Базовые стойки и передвижения	Комбинированное
57	Тактика боя	Практическое
58	Удары ногами на месте и в передвижении	Практическое
59	Развития координации, чувства дистанции	Практическое
60	Спарринги	Комбинированное
61	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Практическое
62	Эстафеты	Комбинированное
63	Комбинаторика	Комбинированное
64	Удары руками на месте и в передвижении	Комбинированное
65	Спарринги	Комбинированное
66	Экзаменационная техника на 11-10 кю	Комбинированное
67	Аттестация на пояса	Практическое
68	Удары руками на месте и в передвижении	Практическое
69	Удары ногами на месте и в передвижении	Практическое
70	Эстафеты	Учебное занятие
71	Упражнения на гибкость и координацию	
72	Итоговое занятие	Учебное занятие

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы

Основные составляющие УМК:

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения - соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлению к максимальной реализации своих возможностей.
- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.
- Групповая технология – которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Технология индивидуального обучения - при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

Информационные источники, используемые при реализации программы:

Литература для педагога:

- 1) Алексеев А.В. «Психологическая подготовка в спорте Преодолей себя!» - г.Ростов-на-Дону, 2006г.
- 2) Годик М.А., Скородумова А.П. «Комплексный контроль в спортивных играх» - г.Москва, 2010г.
- 3) Киселев Ю.Я. «Психологическая готовность спортсмена пути и средства достижения» - г. Москва, 2009г.
- 4) Кузьменко Г.А. «Психологические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет» - г.Москва, 2008г.
- 5) Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. «Физическая подготовка единоборцев» - Москва, 2011г.
- 6) Озолин Н.К. «Настольная книга тренера» - Москва, 2002 г.
- 7) Степанов С.В., «Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория, практика», г. Екатеринбург, 2003г.
- 8) Степанов С.В., Головихин Е.В. «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 9) Степанов С.В., Головихин Е.В. «Организация и методика обучения спортивным видам единоборств» - г.Екатеринбург, 2007г.
- 10) Талага Ежи Энциклопедия физических упражнений. - Москва, 1998г.

11) Танюшкин А.И., Фомин В.М. Учебно-методическое пособие «Технические нормативы Кёкусин IFK» - Москва, 2006г..

Литература для учащихся:

- 1) Материалы сайта www.superkarate.ru
- 2) Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
- 3) Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух воина» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
- 4) Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
- 5) Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г.
- 6) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г
- 7) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
- 8) Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва, 1992г
- 9) Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
- 10) Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
- 11) Рояма Х, «Мояжизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
- 12) Рояма Х, «Мояжизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
- 13) Табата К «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления.

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль. Обще физические параметры контролируются постоянно посредством выполнения серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Технические параметры оцениваются в ходе аттестаций на пояса (Квалификационных экзаменов). При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Боевые параметры оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по кумитэ различного уровня.

Итоговый контроль. Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений;
2. развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
3. освоение технического арсенала;
4. освоение спортивной техники кумитэ.

Формы фиксации.

Параметры	1 учащийся	2 учащийся	3 учащийся	
развитие двигательных навыков, координации движений				
развитие силы, скорости, выносливости, гибкости				
освоение технического арсенала				
освоение спортивной техники кумитэ				

Критерии оценки

Вид испытаний	Год обучения	Критерии оценки
Пресс	1	"плохо"-неполное поднятие туловища менее 5 раз "хорошо"-долгое поднятие туловища до вертикали 15 раз "отлично"-полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 20 раз
Сила спины	1	"плохо"-неполное поднятие туловища менее 10 раз "хорошо"-долгое поднятие туловища до вертикали 15 раз "отлично"-полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 20 раз
Гибкость	1	"плохо"-проблематичное выполнение продольного(с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов с пола без касания пола "хорошо"-выполнение продольного(с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов с пола "отлично"- выполнение продольного(с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов с первой рейки гимнастической стенки
Взаимодействия	2-3	"плохо"-проблематичное выполнение взаимодействий из соревновательной программы "хорошо"-выполнение взаимодействий из соревновательной программы с незначительными ошибками "отлично"-безошибочное выполнение взаимодействий из соревновательной программы
Координация	2-3	"плохо"-проблематичное координирование связок элементов "хорошо"-выполнение связок элементов с незначительными проблемами в координации "отлично"-выполнение связок элементов без проблем в области координации

Формы предъявления результатов обучения.

Открытое занятия для родителей.

Периодичность.

Два раза в год