

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №291
Решение от 30.08.2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 13-106 от 30.08.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (НАЧИНАЮЩИЕ)»**

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Ганжа Диана Анатольевна

Переработана и дополнена в 2018 году

Санкт – Петербург

1. Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Она пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно.

Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия эстетической гимнастикой развивают силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость. Эстетическая гимнастика дает возможность стать более изящными и грациозными, особенно в подростковом возрасте. При выполнении упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что для начинающих подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Адресат программы

В спортивную секцию по эстетической гимнастике принимаются девочки в возрасте от 4 до 6, желающие обучиться базовым навыкам эстетической гимнастики. Специальной подготовки не требуется.

Объем и рок реализации программы - один учебный год, 108 учебных часов.

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие личности, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также достижение высокого уровня технической подготовки гимнасток.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучить хореографическим навыкам, пластике

развивающие:

- развить физические качества: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
- развить эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм;
- развить творческие способности

воспитательные:

- воспитать патриотизм;
- воспитать морально - волевые качества;
- воспитать нравственно - этические качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать трудолюбие, творческую активность, самостоятельность

Организационно – педагогические условия реализации программы:

- Условия набора учащихся - прием всех желающих заниматься эстетической гимнастикой, кроме групп 3 года обучения и старшей.

разновозрастные

- Количество детей в группе

1-ый год обучения – наполняемость группы – 20-25 человек.

- Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

- Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

- Материально-техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. зал хореографии с зеркалами
3. раздевалки
- 4.. маты – 10 шт.
5. гимнастические коврики – 15 шт.

6. ноутбук – 1 шт.

7. магнитофон – 1 шт.

- Кадровое обеспечение – наличие у педагога высшего педагогического образования.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- знание комплексов упражнений ОФП и СФП;
- знание комплексов упражнений эстетической гимнастики;
- умение соблюдать правила по технике безопасности;
- умение соблюдать правила личной гигиены;
- умение выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;
- умение выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики

Метапредметные:

- знание правил техники безопасности;
- знание правил личной гигиены;
- знание правил закаливания

Личностные

Результатом реализации программы является: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика. Результатом освоения рабочей программы по эстетическая гимнастике является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, освоения других видов спорта и подвижных игр, а также в области технико тактической и психологической подготовки. По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать основы происхождения и развития эстетической гимнастики, уметь работать в парах, группах.

2. Учебный план

«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА(НАЧИНАЮЩИЕ)»

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа

2	Правила личной гигиены.	1	1	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	15	3	12	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Тестирование
5	Техника эстетической гимнастики	24	4	20	Тестирование
6	Контрольное тестирование	5	1	4	
7	Хореографическая подготовка, пластика.	10	2	8	Показательные выступления
8	Композиционная подготовка	32	3	29	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные испытания
Итого:		108	19	89	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

Протоколом педагогического совета

приказом № ____ от _____ 20__ г

№ ____ от _____ 20__ г

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (начинающие)»
на 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	С 03.09.2018г	31.05.2019г	36	108	3 раза в неделю по академическом у часу

II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

-Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года **(декабрь)**

-Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, конкурсов, фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

III. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях, конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (начинающие)»
4-6 лет
»

Задачи 1 года обучения:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;

развивающие:

- развить физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, прыгучесть, силу, выносливость, равновесие, пластичность;
- развитие творческих способностей

воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание культуры поведения;

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные

- знать правила по технике безопасности;
- знать правила личной гигиены;
- знать историю возникновения и развития эстетической гимнастики;
- уметь выполнять комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- знать позиции рук и ног;
- уметь выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики;
- знать историю народного, историко-бытового и современного танца
- знать правила разминки

Метапредметные:

- соблюдать правила по технике безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим дня;

Оценочные и методические материалы

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения в рамках реализации программы.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте.

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

формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий и 1-года обучения), в форме тестирования, контрольных испытаний, танцевальных конкурсов и спортивных соревнований. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом непосредственно для данной программы, а также (по итогам полугодий) - в универсальной диагностической карте, принятой в Учреждении. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – тестирование, контрольные испытания, танцевальные конкурсы, спортивные соревнования. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование,. Результаты заносятся в карту «Банк достижений», а также в диагностическую карту; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

Основной формой предъявления результата на любом этапе являются результаты, показанные детьми на соревнованиях и танцевальных конкурсах различного уровня.

По окончании второго года обучения дети получают свидетельство об окончании курса программы, где отмечены все успехи.

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностноориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

Для процесса обучения необходимы следующие дидактические материалы: кинограммы, специальная литература, презентации по темам.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

Протоколом педагогического совета

приказом № ____ от _____ 20__ г

№ ____ от _____ 20__ г

**Календарно-тематическое планирование
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (начинающие)»**

4-6 лет

Дата занятия		Название раздела, тема	Всего (час)	Примечание
Планируемая	Фактическая			
<i>Вводное занятие</i>			1	
03.09	03.09	Введение в программу. Правила техники безопасности в хореографическом зале. Правила поведения на тренировке	1	
<i>Правила личной гигиены</i>			1	
05.09	05.09	Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ей.	1	
<i>Тема №1. Общая физическая подготовка</i>			15	
07.09	07.09	Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств.	1	
10.09, 12.09	10.09, 12.09	Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.	2	
12.09		Упражнения на развитие выносливости	1	

14.09		Упражнения на развитие выносливости	1	
17.09, 19.09		Упражнения на развитие силы мышц ног	2	
21.09		Упражнения на развитие силы мышц ног	1	
24.09, 26.09		Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	2	
28.09, 01.10		Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
03.10, 05.10		Упражнения на развитие пассивной гибкости	1	
08.10		Упражнения на развитие активной гибкости	1	
Тема №2. Специальная физическая подготовка			18	
10.10		Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1	
12.10, 15.10	12.10, 15.10	Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов, мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами	2	
17.10	17.10	Акробатические элементы. Мост	1	
19.10	19.10	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	1	
22.10	22.10	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	1	
24.10, 27.10	24.10, 26.10	Равновесная подготовка. Равновесие «пассе» на середине	2	
29.10	29.10	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» на середине	1	
31.10	31.10	Вращательная подготовка.	1	

		Поворот «пассе»		
02.11 06.11	02.11, 07.11	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск»	2	
10.11	10.11	Прыжковая подготовка. Простые прыжки.	1	
12.11	12.11	Прыжковая подготовка. Галопы	1	
15.11	15.11	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаясь» толчком двух ног	1	
17.11,17. 11	17.11,19. 11	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаясь» толчком одной ноги	2	
21.11	21.11	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаясь» толчком одной ноги	1	
Тема №3. Техника эстетической гимнастики			24	
23.11, 26.11	23.11, 26.11	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	2	
28.11, 31.11	28.11, 30.11	Обучение технике упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.	2	
03.12, 04.12	03.12, 05.12	Волны. Волна вперед	2	
07.12	07.12	Волны. Волна вперед	1	
10.12, 11.12	10.12, 12.12	Волны. Боковая волна	2	
14.12	14.12	Волны. Боковая волна	1	
17.12, 19.12	17.12, 19.12	Волны. Обратная волна	2	
21.12	21.12	Волны. Обратная волна	1	
24.12	24.12	Взмахи. Пружинный взмах	1	
26.12	26.12	Участие в «Новогоднем шоу»	1	
28.12	28.12	Взмахи. Пружинный взмах	1	
09.01, 10.01	09.12, 11.01	Взмахи. Круговой взмах	2	

14.01, 15.01	14.01, 16.01	Взмахи. Круговой взмах	2	
18.01, 19.01	18.01, 21.01	Расслабление	2	
23.01	23.01	Сжатие	1	
25.01	25.01	Сжатие	1	
Контрольное тестирование			5	
28.01, 29.01	28.01, 30.01	Тестирование по ОФП	2	
01.02	01.02	Тестирование по СФП	1	
04.02, 06.02	04.02, 06.02	Тестирование по технике эстетической гимнастики	2	
Тема №4. Хореографическая подготовка. Пластика.			10	
08.02, 09.02	08.02, 11.02	История народного, историко-бытового и современного танца. Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.; Музыкально-ритмическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	2	
13.02	13.02	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve),	1	
15.02, 18.02	15.02, 18.02	Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement)	2	
20.02, 22.02	20.02, 22.02	Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete);	2	
27.02, 28.02	27.02, 01.03	Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V	2	

		позициям (Battement Fondu);		
04.03	04.03	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	1	
Тема №5.Композиционная подготовка			32	
06.03	06.03	Правила соревнований.	1	
11.03	11.03	Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	1	
13.03	13.03	Составление соревновательной композиции	1	
15.03, 18.03	15.03, 18.03	Составление соревновательной композиции	2	
20.03.22. 03	20.03.22. 03	Составление соревновательной композиции	2	
25.03.27. 03	25.03.27. 03	Составление соревновательной композиции	2	
01.04	01.04	Составление соревновательной композиции	1	
03.04	03.04	Составление соревновательной композиции	1	
05.04	05.04	Составление соревновательной композиции	1	
08.04, 10.04	08.04, 10.04	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
12.04	12.04	Отработка соревновательной композиции по частям.	1	
15.04	15.04	Отработка соревновательной композиции по частям.	1	
17.04, 19.04	17.04, 19.04	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
22.04, 24.04	22.04, 24.04	Отработка целостного выполнения соревновательной	2	

		композиции.		
23.04, 25.04	23.04, 25.04	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
26.04, 29.04	26.04, 29.04	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
03.05, 06.05	03.05, 06.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
08.05, 13.05	08.05, 13.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
15.05, 17.05	15.05, 17.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
20.05	20.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	1	
22.05	22.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	1	
24.05	24.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.		
27.05	27.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.		
Итоговое занятие			2	
29.05, 31.05		Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2	
108 занятий			108	

Содержание рабочей программы «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (начинающие)»

4-6 лет

1. Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Правила личной гигиены.

Теория. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение упражнений по строевой подготовке:

- строй, шеренга, перестроение;
- ходьба на месте и в движении;
- выравнивание;
- переход с шага на бег и обратно;
- ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

Выполнение упражнений для развития скорости:

- обычный бег,
- бег на 30 и 60 м;
- бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;
- бег пружинистый, голоп, на полупальцах

Выполнение общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;

- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости

Выполнение упражнений на прыгучесть:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади)

Тестирование.

4.Специальная физическая подготовка.

Теория. Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов, мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика. Выполнение упражнений в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие

Выполнение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
- «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- полушпагат, продольный и поперечный шпагат;
- «Рыбка»
- в группировке;
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад

Тестирование.

5.Техника эстетической гимнастики.

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика. Выполнение упражнений эстетической гимнастики:

- волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- взмахи, сжатия;
- равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90о вперед, в сторону или назад
- прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места
- повороты (вправо, влево);
- вращения: переступанием, скрестные

Выполнение упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Тестирование.

6.Контрольное тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

7.Композиционная подготовка.

Теория. Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика. составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

8.Хореографическая подготовка, пластика.

Теория. История народного, историко-бытового и современного танца. Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). Музыкально-ритмическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика. Разучивание техники выполнения:

- позиций рук и ног,
- полуприседаний, больших приседаний;
- подъемов на полупальцах;
- вытягивания ноги в 3-х направлениях;
- маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;
- вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;
- полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Разучивание элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Выполнение упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Тестирование.

9.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Показательные выступления.

План работы с родителями

Дата собрания	Тема собрания	Содержание
26.12	«Новогоднее шоу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсудить дату и время проведения праздничного мероприятия 2. План подготовки к празднику 3. Подарки для детей 4. Форма одежды, аксессуары
28.01	Контрольное тестирование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дата и время 2. Перечень упражнений для самостоятельной домашней работы 3. Помощи родителей в подготовке мероприятия

Оценочные диагностические карта к программе

№	Название раздела, темы	Ф.И. учащегося												Формы контроля
1	Общая физическая подготовка													
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техника эстетической гимнастики													

4	Хореографическая подготовка, пластика																		
5	Композиционная подготовка																		

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ С ОПИСАНИЕМ

Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика(начинающие)»

		Ф.И. учащегося															Формы контроля		
№	Название раздела, темы																		
1	Общая физическая подготовка																		
2	Специальная физическая подготовка																		
3	Техника эстетической гимнастики																		
4	Хореографическая подготовка, пластика																		
5	Композиционная подготовка																		

Формы контроля :

1) Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

2) Показательные выступления

3 балла - высокий уровень:., высокотехническое, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1 балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

3) Спортивные соревнования

Оценивание производится в соответствии с правилами соревнований по эстетической гимнастике.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативная база

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей»

5. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
6. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года

Для преподавателей:

1. Верхошанский Ю.В.: «Программирование и организация тренировочного процесса».
2. Дьячков В.М.: «Методы совершенствования физической подготовки».
3. Зациорский В.М.: «Физические качества спортсмена».
4. Карпенко Л.А.: «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике»
5. Менхин Ю.В.: «Физическая подготовка в гимнастике». Минаев Б.Н.: «Основы методики физического воспитания школьников».
6. Роженцов В.В.: «Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования».

Для учащихся:

1. Аллахвердиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.

Интернет-ресурсы:

