

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 № 119-70 от 30.08.2018

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

Возраст обучающихся: 6-12 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 – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика- это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта. Эстетическая гимнастика – это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия, повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, ходьба, бег, ритмические, танцевальные шаги, вращения. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке, осуществляется с помощью: -элементов из различных танцевальных направлений (джаз, модерн, классический танец, народный и современный танец, и др.) -гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.) -классической хореографии - народно-характерной хореографии -элементов пластики, мимики - акробатических элементов Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Богатство, разнообразие и доступность упражнений в эстетической гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства эстетической гимнастики соответствует анатомо-физиологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой.

Педагогическая целесообразность программы в том, что упражнения эстетической гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру.

Важное место в эстетической гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивает любовь к искусству своего народа. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Новизна программы заключается в том, что эстетическая гимнастика рассматривается и применяется не только, как вид спорта, позволяющий

физически развивать занимающихся, но и как искусство влияющее на духовно-нравственное воспитание учащихся.

Отличительные особенности программы

Данная программа позволяет комплексно подойти к системе физического воспитания учащихся. На ряду с развитием физических качеств происходит воспитание нравственное, духовное, музыкальное.

Адресат программы

В спортивную секцию по эстетической гимнастике принимаются девочки в возрасте от 6 до 12 лет, только с хорошей гимнастической подготовкой.

Объем и рок реализации программы - один учебный год, 216 учебных часов.

Цель программы - обучение эстетической гимнастике, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывая основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая система многолетней спортивной тренировки и обучение.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить технике выполнения сложнокоординационных, специфических элементов эстетической гимнастики;
- обучить хореографическим элементам;
- обучить умению с помощью движений передавать характер музыкального произведения;

развивающие:

- развить физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; – содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; – формировать эстетический вкус, чувство гармонии.
- развить физические качества: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
- развить эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм;
- развить творческие способности

воспитательные:

- воспитать чувство социальной ответственности;
- воспитать патриотизм;
- воспитать морально - волевые качества;
- воспитать чувство долга;
- воспитать нравственно - этические качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать трудолюбие, творческую активность, самостоятельность
- воспитать волю к победе

Организационно – педагогические условия реализации программы:

- Условия набора учащихся - Прием в эту группу осуществляется при наличии хорошей гимнастической подготовки.

- Условия формирования групп

разновозрастные

- Количество детей в группе

наполняемость группы – 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 эстетической 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 (профи)»
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Основные правила закаливания	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	28	6	22	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	50	8	42	Тестирование
5	Техника эстетической гимнастики	44	6	38	Тестирование
6	Контрольное тестирование	6	2	4	
7	Хореографическая подготовка, пластика.	30	6	24	Показательные выступления
8	Композиционная подготовка	52	4	48	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные испытания
Итого:		216	37	179	

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 (профи)»
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	03.09.17	31.05.18	36	108	216 3 раза в неделю по 2 часа

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 (профи)»
6-12 лет
»

Эстетическая гимнастика – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика- это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта. Эстетическая гимнастика – это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения, в которые входят равновесия, повороты, прыжки и скачки, различные движения тела, движения рук, ходьба, бег, ритмические, танцевальные шаги, вращения. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке, осуществляется с помощью: -элементов из различных танцевальных направлений (джаз, модерн, классический танец, народный и современный танец, и др.) -гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.) -классической хореографии - народно-характерной хореографии -элементов пластики, мимики - акробатических элементов Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

Задачи:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить технике выполнения сложнокоординационных, специфических элементов эстетической гимнастики;
- обучить хореографическим элементам;
- обучить умению с помощью движений передавать характер музыкального произведения;

развивающие:

- развить физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; – содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; – формировать эстетический вкус, чувство гармонии.
- развить физические качества: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
- развить эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм;
- развить творческие способности

воспитательные:

- воспитать чувство социальной ответственности;
- воспитать патриотизм;
- воспитать морально - волевые качества;
- воспитать чувство долга;
- воспитать нравственно - этические качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать трудолюбие, творческую активность, самостоятельность.

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 (профи)»
на 2018-2019 учебный год

Календарно-тематическое планирование

Дата занятия		Название раздела, тема	Всего (час)	Примечание
Планируемая	Фактическая			
<i>Вводное занятие</i>			2	
03.09	03.09	Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.	2	
<i>Основные правила ЗОЖ</i>			2	
05.09	05.09	Значение и роль ЗОЖ в жизни человека и	2	

		спортсмена. Способы соблюдения ЗОЖ. Профилактика травматизма.		
Тема №1. Общая физическая подготовка			28	
07.09	07.09	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	2	
10.09	10.09	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	2	
12.09	12.09	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.	2	
14.09	14.09	Упражнения на развитие выносливости	2	
17.09	17.09	Упражнения на развитие выносливости	2	
19.09	19.09	Упражнения на развитие силы мышц ног	2	
21.09	21.09	Упражнения на развитие силы мышц ног	2	
24.09	24.09	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	2	
26.09	26.09	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
28.09	28.09	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
01.10	01.10	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
03.10	03.10	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
05.10	05.10	Упражнения на развитие активной гибкости.	2	
08.10	08.10	Упражнения на развитие активной гибкости.	2	
Тема №2. Специальная физическая подготовка			50	
10.10	10.10	Правила составления комбинаций из изученных элементов	2	
12.10	12.10	Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	

15.10	15.10	Техника выполнения упражнений в равновесии.	2	
17.10	17.10	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	
19.10	19.10	Акробатические элементы. Переворот вперед	2	
22.10	22.10	Акробатические элементы. Переворот вперед	2	
24.10	24.10	Акробатические элементы. Переворот назад	2	
26.10	26.10	Акробатические элементы. Переворот назад		
29.10	29.10	Акробатические элементы. Колесо на локтях.		
31.10	31.10	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	2	
02.11	02.11	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» на середине	2	
07.11	07.11	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» на середине		
09.11	09.11	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» с наклоном туловища. на середине		
12.11	12.11	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине		
14.11	14.11	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине	2	
16.11	16.11	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск»	2	
19.11	19.11	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск» с наклоном туловища	2	
21.11	21.11	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск» с наклоном корпуса		
23.11	23.11	Прыжковая подготовка. Простые прыжки.	2	
26.11	26.11	Прыжковая подготовка.	2	

		Галопы		
28.11	28.11	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком двух ног	2	
30.11	30.11	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком одной ноги	2	
03.12	03.12	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком одной ноги	2	
05.12	05.12	Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок»	2	
07.12	07.12	Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок»	2	
Тема №3. Техника эстетической гимнастики			44	
10.12	10.12	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	2	
12.12	12.12	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	2	
14.12	14.12	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2	
17.12	17.12	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2	
19.12	19.12	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2	
21.12	21.12	«Новогоднее шоу»	2	
24.12	24.12	Волны. Волна вперед с одной ноги	2	
26.12	26.12	Волны. Боковая волна	2	
28.12	28.12	Волны. Боковая волна	2	
09.01	09.01	Волны. Обратная волна на двух ногах.	2	
11.01	11.01	Волны. Обратная волна на двух ногах.	2	

14.01	14.01	Волны. Обратная волна с одной ноги.	2	
16.01	16.01	Волны. Обратная волна с одной ноги.	2	
18.01	18.01	Взмахи. Пружинный взмах	2	
21.01	21.01	Взмахи. Пружинный взмах	2	
23.01	23.01	Взмахи. Круговой взмах	2	
25.01	25.01	Взмахи. Круговой взмах	2	
20.01	28.01	Взмахи. Боковой взмах	2	
30.01	30.01	Взмахи. Боковой взмах	2	
01.02	01.02	Расслабление	2	
04.02	04.02	Сжатие	2	
06.02	06.02	Сжатие	2	
Контрольное тестирование			6	
08.02	08.02	Тестирование по ОФП	2	
11.02	11.02	Тестирование по СФП	2	
13.02	13.02	Тестирование по технике эстетической гимнастики	2	
Тема №4. Хореографическая подготовка. Пластика.			30	
15.02	15.02	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	2	
18.02	18.022	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	2	
20.02	20.02	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки и посредством движений.	2	
22.02	22.02	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie),	2	
27.02	27.02	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve),	2	
01.03	01.03	Техника выполнения	2	

		вытягивания ноги в трех направлениях (Battement)		
04.03	04.03	Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete);	2	
06.03	06.03	Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu);	2	
11.03	11.03	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	2	
13.03	13.03	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	2	
15.03	15.03	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	2	
18.03	18.03	Техника выполнения поворотов (Fuette)	2	
20.03	20.03	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	2	
22.03	22.03	Экзерсис на середине	2	
25.03	25.03	Экзерсис на середине	2	
Тема №5.Композиционная подготовка			52	
27.03	27.03	Правила соревнований.	2	
29.03	29.03	Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	2	
01.04	01.04	Составление соревновательной композиции	2	
03.04	03.04	Составление соревновательной композиции	2	
05.04	05.04	Составление соревновательной композиции	2	
08.04	08.04	Составление соревновательной композиции	2	

10.04	10.04	Составление соревновательной композиции	2	
12.04	12.04	Составление соревновательной композиции	2	
15.04	15.04	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
17.04	17.04	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
19.04	19.04	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
22.04	22.04	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
24.04	24.04	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
26.04	26.04	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
29.04	29.04	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
03.05	03.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
06.05	06.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
08.05	08.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
13.05	13.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	

15.05	15.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
17.05	17.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
20.05	20.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
22.05	22.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
24.05	24.05	«Открытый урок»	2	
27.05	27.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2	
29.05	29.05	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции		
<i>Итоговое занятие</i>			2	
31.05		Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2	
108 занятий			216	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Основные правила ЗОЖ.

Теория. Значение ЗОЖ в жизни человека и спортсмена. Способы соблюдения ЗОЖ. Профилактика травматизма.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика. Совершенствование выполнения 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

Совершенствование выполнения 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

Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости

Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть:

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

Тестирование.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

-стойка на носках;

-переднее равновесие

Совершенствование выполнения 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

-перевороты вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов

Тестирование.

5. Техника эстетической гимнастики.

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения.

Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика. Совершенствование техники выполнения 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

прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места

-повороты (вправо, влево);

-вращения: переступанием, скрестные

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Обучение технике движения телом:

-сериям движений тела;

-соединениям элементов и движений тела;

- непрерывности движений тела;
- разнообразие в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;
- технике целостных движений, единстве

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. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры.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). Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика. Совершенствование 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.

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

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

Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

Тестирование.

9.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

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 мероприятия2. План подготовки к празднику3. Помощь родителей подготовке мероприятия4. Подарки для детей5. Форма одежды, аксессуары
28.01	Контрольное тестирование	<ol style="list-style-type: none">1. Дата и время2. Цель и задачи «Контрольного тестирования»3. Перечень упражнений для самостоятельной домашней работы4. Помощь родителей в подготовке мероприятия
08.05	«Открытый урок!»	<ol style="list-style-type: none">1. Озвучить дату и время2. Цель и задачи «Открытого урока»3. Внешний вид детей на «Открытом уроке»

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 (профи)»

№	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																

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:

