

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 № 291/101 от 30.08.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 1»**

Возраст обучающихся: 5-8 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**

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все времена. А эстетическая гимнастика является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья детей. Отличительной чертой эстетической гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать всех основных функций организма.

Новизна программы заключается в том, что впервые была разработана программа дополнительного образования по эстетической гимнастике для детей данного возраста.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность в том, что с помощью эстетической гимнастики мы не только физически развиваем детей, но прививаем им хороший эстетический вкус, знакомя гимнасток с великими классическими музыкальными произведениями, по средствам выбора данных произведений для составления соревновательной композиции.

### **Адресат программы**

В спортивную секцию по эстетической гимнастике принимаются девочки в возрасте от 5 до 8 лет, владеющие минимальными базовыми навыками эстетической гимнастики.

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

**Цель программы** - всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья и совершенствование двигательных функций.

### **Задачи программы:**

#### обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучить выразительности движений
- обучить хореографическим навыкам, пластике

развивающие:

-Развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку)

- Развить чувство ритма и музыкальность

-развить творческие способности

воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическому занятию спортом

-воспитать морально - волевые и нравственные качества;

-воспитать культуру поведения;

-воспитать хороший музыкальный вкус

**Организационно – педагогические условия реализации программы:**

- Условия набора учащихся - Прием в эту группу осуществляется только при наличии у ребенка хотя бы минимальных базовых знаний и умений в области эстетической гимнастики.

- Условия формирования групп

разновозрастные

- Количество детей в группе

– Наполняемость группы – 12 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 – 1шт.

7. магнитофон – 1шт.

- Кадровое обеспечение – наличие у педагога высшего педагогического образования.

**Планируемые результаты обучения:**

**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 Учебно-тематический план**

№ 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
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

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 1»**  
**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

**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 1»**  
**5-8 лет**  
**»**

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.

### **Задачи обучения:**

#### обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучить выразительности движений
- обучить хореографическим навыкам, пластике

#### развивающие:

-Развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку)

- Развить чувство ритма и музыкальность
- развить творческие способности

#### воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическому занятию спортом
- воспитать морально - волевые и нравственные качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать хороший музыкальный вкус



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 1»**

**5-8 лет**

Дата занятия		Название раздела, тема	Всего (час)	Примечание
Планируемая	Фактическая			
<i><b>Вводное занятие</b></i>			<b>2</b>	
<b>03.09</b>	<b>03.09</b>	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><b>Основные правила закаливания</b></i>			<b>2</b>	
<b>05.09</b>	<b>05.09</b>	Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. Профилактика травматизма.	2	

<b>Тема №1. Общая физическая подготовка</b>			<b>28</b>	
<b>07.09</b>	<b>07.09</b>	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	2	
<b>10.09</b>	<b>10.09</b>	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	2	
<b>12.09</b>	<b>12.09</b>	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.	2	
<b>14.09</b>	<b>14.09</b>	Упражнения на развитие выносливости	2	
<b>17.09</b>	<b>17.09</b>	Упражнения на развитие выносливости	2	
<b>19.09</b>	<b>19.09</b>	Упражнения на развитие силы мышц ног	2	
<b>21.09</b>	<b>21.09</b>	Упражнения на развитие силы мышц ног	2	
<b>24.09</b>	<b>24.09</b>	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	2	
<b>26.09</b>	<b>26.09</b>	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
<b>28.09</b>	<b>28.09</b>	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
<b>01.10</b>	<b>01.10</b>	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
<b>03.10</b>	<b>03.10</b>	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2	
<b>05.10</b>	<b>05.10</b>	Упражнения на развитие активной гибкости.	2	
<b>08.10</b>	<b>08.10</b>	Упражнения на развитие активной гибкости.	2	
<b>Тема №2. Специальная физическая подготовка</b>			<b>50</b>	
<b>10.10</b>	<b>10.10</b>	Правила составления комбинаций из изученных элементов	2	
<b>12.10</b>	<b>12.10</b>	Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2	
<b>15.10</b>	<b>15.10</b>	Техника выполнения упражнений в равновесии.	2	

17.10	17.10	Техника выполнения упражнений с предметами.	2	
19.10	19.10	Акробатические элементы. Мост	2	
22.10	22.10	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	2	
24.10	24.10	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	2	
26.10	26.10	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2	
29.10	29.10	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2	
31.10	31.10	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	2	
02.11	02.11	Равновесная подготовка. Равновесие «пассе» на середине	2	
07.11	07.11	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» на середине	2	
09.11	09.11	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» с наклоном туловища. на середине	2	
12.11	12.11	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине	2	
14.11	14.11	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине	2	
16.11	16.11	Вращательная подготовка. Поворот «пассе»	2	
19.11	19.11	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск»	2	
21.11	21.11	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск» с наклоном корпуса	2	
23.11	23.11	Прыжковая подготовка. Простые прыжки.	2	
26.11	26.11	Прыжковая подготовка. Галопы	2	
28.11	28.11	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком	2	

		двух ног		
<b>30.11</b>	<b>30.11</b>	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком одной ноги	2	
<b>03.12</b>	<b>03.12</b>	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком одной ноги	2	
<b>05.12</b>	<b>05.12</b>	Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок»	2	
<b>07.12</b>	<b>07.12</b>	Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок»	2	
<b>Тема №3. Техника эстетической гимнастики</b>			<b>44</b>	
<b>10.12</b>	<b>10.12</b>	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	2	
<b>12.12</b>	<b>12.12</b>	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	2	
<b>14.12</b>	<b>14.12</b>	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2	
<b>17.12</b>	<b>17.12</b>	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2	
<b>19.12</b>	<b>19.12</b>	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2	
<b>21.12</b>	<b>21.12</b>	Волны. Волна вперед с одной ноги	2	
<b>24.12</b>	<b>24.12</b>	«Новогоднее шоу»	2	
<b>26.12</b>	<b>26.12</b>	Волны. Боковая волна	2	
<b>28.12</b>	<b>28.12</b>	Волны. Боковая волна	2	
<b>09.01</b>	<b>09.01</b>	Волны. Обратная волна на двух ногах.	2	
<b>11.01</b>	<b>11.01</b>	Волны. Обратная волна на двух ногах.	2	
<b>14.01</b>	<b>14.01</b>	Волны. Обратная волна с одной ноги.	2	
<b>16.01</b>	<b>16.01</b>	Волны. Обратная волна с	2	

		одной ноги.		
<b>18.01</b>	<b>18.01</b>	Взмахи. Пружинный взмах	2	
<b>21.01</b>	<b>21.01</b>	Взмахи. Пружинный взмах	2	
<b>23.01</b>	<b>23.01</b>	Взмахи. Круговой взмах	2	
<b>25.01</b>	<b>25.01</b>	Взмахи. Круговой взмах	2	
<b>20.01</b>	<b>28.01</b>	Взмахи. Боковой взмах	2	
<b>30.01</b>	<b>30.01</b>	Взмахи. Боковой взмах	2	
<b>01.02</b>	<b>01.02</b>	Расслабление	2	
<b>04.02</b>	<b>04.02</b>	Сжатие	2	
<b>06.02</b>	<b>06.02</b>	Сжатие	2	
<b>Контрольное тестирование</b>			<b>6</b>	
<b>08.02</b>	<b>08.02</b>	Тестирование по ОФП	2	
<b>11.02</b>	<b>11.02</b>	Тестирование по СФП	2	
<b>13.02</b>	<b>13.02</b>	Тестирование по технике эстетической гимнастики	2	
<b>Тема №4. Хореографическая подготовка. Пластика.</b>			<b>30</b>	
<b>15.02</b>	<b>15.02</b>	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	2	
<b>18.02</b>	<b>18.022</b>	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	2	
<b>20.02</b>	<b>20.02</b>	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	2	
<b>22.02</b>	<b>22.02</b>	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie),	2	
<b>27.02</b>	<b>27.02</b>	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve),	2	
<b>01.03</b>	<b>01.03</b>	Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement)	2	
<b>04.03</b>	<b>04.03</b>	Техника выполнения	2	

		маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete);		
<b>06.03</b>	<b>06.03</b>	Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu);	2	
<b>11.03</b>	<b>11.03</b>	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	2	
<b>13.03</b>	<b>13.03</b>	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	2	
<b>15.03</b>	<b>15.03</b>	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	2	
<b>18.03</b>	<b>18.03</b>	Техника выполнения поворотов (Fulette)	2	
<b>20.03</b>	<b>20.03</b>	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	2	
<b>22.03</b>	<b>22.03</b>	Экзерсис на середине	2	
<b>25.03</b>	<b>25.03</b>	Экзерсис на середине	2	
<b>Тема №5.Композиционная подготовка</b>			<b>52</b>	
<b>27.03</b>	<b>27.03</b>	Правила соревнований.	2	
<b>29.03</b>	<b>29.03</b>	Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	2	
<b>01.04</b>	<b>01.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	
<b>03.04</b>	<b>03.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	
<b>05.04</b>	<b>05.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	
<b>08.04</b>	<b>08.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	
<b>10.04</b>	<b>10.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	

<b>12.04</b>	<b>12.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	
<b>15.04</b>	<b>15.04</b>	Составление соревновательной композиции	2	
<b>17.04</b>	<b>17.04</b>	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
<b>19.04</b>	<b>19.04</b>	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
<b>22.04</b>	<b>22.04</b>	Отработка соревновательной композиции по частям.	2	
<b>24.04</b>	<b>24.04</b>	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>26.04</b>	<b>26.04</b>	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>29.04</b>	<b>29.04</b>	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>03.05</b>	<b>03.05</b>	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>06.05</b>	<b>06.05</b>	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>08.05</b>	<b>08.05</b>	«Открытый урок»	2	
<b>13.05</b>	<b>13.05</b>	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>15.05</b>	<b>15.05</b>	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2	
<b>17.05</b>	<b>17.05</b>	Совершенствование целостного выполнения соревновательной	2	

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



## Содержание программы обучения:

### 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 закаливания.

**Теория.** Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. 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. Техника выполнения упражнений с предметами.

**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

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;
  - разнообразию 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.

### **Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения**

#### Предметные

- знать правила составления комбинаций из изученных элементов;
- знать формы музыкально-ритмического обучения;
- знать технику выполнения дыхательных упражнений;
- знать правила выполнения упражнений на релаксацию;
- знать технику движения телом;
- в совершенстве выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП;
- в совершенстве выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики;

#### Метапредметные

- выполнять дыхательные упражнения;
- владеть телом
- выполнять упражнения на релаксацию
- применять виды закаливания организма, средства и способы;
- знать правила профилактики травматизма;
- знать влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека

### **План работы с родителями**

<b>Дата собрания</b>	<b>Тема собрания</b>	<b>Содержание</b>
26.12	«Новогоднее шоу»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обсудить дату и время проведения праздничного мероприятия</li><li>2. План подготовки к празднику</li><li>3. Помощь родителей подготовке мероприятия</li><li>4. Подарки для детей</li><li>5. Форма одежды, аксессуары</li></ol>
28.01	Контрольное тестирование	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дата и время</li><li>2. Цель и задачи</li></ol>

		<p>«Контрольного тестирования»</p> <p>3. Перечень упражнений для самостоятельной домашней работы</p> <p>4. Помощь родителей в подготовке мероприятия</p>
08.05	«Открытый урок!»	<p>1. Озвучить дату и время</p> <p>2. Цель и задачи «Открытого урока»</p> <p>3. Внешний вид детей на «Открытом уроке»</p>

### 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 1»**

№	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:, высокотехничное, 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:*



