

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «ФОК «Победа»

Пушкарев С.В.

«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта
«Эстетическая гимнастика»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 5 -15 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Ковалик Любовь Владимировна

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	7
III. Содержание учебного плана.....	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	10
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	12
3.4. Техническая подготовка.....	13
3.5. Хореографическая подготовка	15
IV. Календарный учебный график.....	18
V. Формы аттестации	22
VI. Оценочные материалы.....	24
VII. Методические материалы	29
VIII. Условия реализации программы	32
IX. Список литературы.....	33
X. Приложения	35

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Эстетическая гимнастика» (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте», Устава и нормативно-локальных актов МБУ ФОК «Победа».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время объем социального заказа на занятия гимнастикой увеличивается и продолжает расти. Сегодня гимнастика, в то числе и эстетическая играет первостепенную роль в физическом развитии девочек. Эстетическая гимнастика помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия ею приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия эстетической гимнастикой хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, а так же на привитие чувства прекрасного.

Программа по уровню подготовки носит стартовый ознакомительный уровень.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. Всестороннее гармоническое развитие организма, сохранение здоровья, работоспособности – такова основная задача занятий эстетической гимнастикой. Научить ребенка двигаться под музыку, танцевать, развить его физически – желание многих родителей. Поэтому все желающие дети, у кого есть интерес к обучению эстетической гимнастикой, приходят в секцию. Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности ребенка.

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям эстетической гимнастикой. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 5 до 15 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы состоят только из девочек. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок разной) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Группы формируются: - 1 г.о. – девочки 5-8 лет; 2 г.о. – девочки 9-12 лет; 3 г.о. – девочки 13-15 лет. Группы могут формироваться как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься гимнастикой.

Цель программы: развитие личности ребенка, формирования здорового образа жизни средствами эстетической гимнастики. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.

- сформировать первичные навыки ведения здорового спортивного образа жизни;

- овладение основами техники упражнений.

Развивающие:

- способствовать развитию специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

- способствовать разносторонней двигательной активности и развитию двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты.

Воспитывающие:

- воспитание волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

- воспитание эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

- воспитание стремление к достижению желаемого результата

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года. Объем материала состоит из 252 часов ежегодно. Общий объем программы 756 часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебное групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этап	Год обучения	Режим работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результатом освоения программы являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;
- получат базовые умения, навыки двигательной деятельности;
- повысят уровень развития физических качеств;
- будут иметь опыт самостоятельного составления комплекса ОРУ;
- будут иметь опыт сочетания движений под музыку и ритмичности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Ито г
	практи ка	теор ия	Промежуточ ная аттестация		практи ка	теор ия	Промежуточ ная аттестация		практи ка	теор ия	Промежуточ ная аттестация		
			прак т	собе с			практ с	собе с			прак т	собе с	
Теоретическая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	143				130				119				392
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Хореографиче ская подготовка	16				19				20				55
Контрольные испытания (практика/теор ия)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, рассказы, видео просмотры.

Организация: специальные занятия, видео просмотры, беседы и лекции, рассказы в процессе практических занятий.

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, для обучающихся 1 г.о. используется больше наглядной информации, для 2 и 3 г.о. больше лекционных занятий и бесед.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

В процессе практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План по теоретической подготовке 1, 2, 3 г.о.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	Теоретические занятия	6
1	Общая характеристика эстетической гимнастики	1
2	Строения и функции организма человека	1
3	Основы техники обучения упражнений эстетической гимнастики	2
4	Личная гигиена.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1

Тема 1. Общая характеристика эстетической гимнастики (1 ч.)

Общая характеристика эстетической гимнастики. Задачи, цель, средства гимнастики. Основные направления в гимнастике. Олимпийские виды гимнастики, не олимпийские виды, «гимнастика для всех». Международная федерация гимнастики. Краткий обзор истории возникновения и развития эстетической гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Основные этапы развития эстетической гимнастики. Правила соревнований. Эстетическая гимнастика – спорт эстетической формы. Проявление эстетических ценностей в гимнастике.

Тема 2. Строение и функции организма человека (1 ч.).

Краткие сведения о строении организма человека. Кости, их строение и соединения. Взаимодействие мышц при выполнении движений. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (почки, кожа). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (гибкость, выносливость, ловкость, скорость, сила). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения перетренировки гимнасток.

Тема 3. Основы техники обучения упражнениям эстетической гимнастики (2 ч.)

Особенности техники упражнений эстетической гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность, слитность). Структура специфических элементов эстетической гимнастики (волны, взмахи).

Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом. Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения). Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

Тема 4. Личная гигиена (1 ч.).

Личная гигиена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня). Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий эстетической гимнастикой.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1ч.).

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий хоккеем. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

5. Упражнения для ног:

Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и

круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег с ускорениями, эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

3.4 Техническая подготовка

Представленные упражнения являются основным учебным материалом.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы обучения юных гимнасток.

Основные средства							
	1 г.о	2 г.о	3 г.о		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о
1. Базовая техническая подготовка				Упражнения в равновесии:			
Упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки	+	+		Стойка на носках	+		
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	Равновесие в полуприседе	+	+	
Маховые	+	+	+	Равновесие в стойке	+	+	+

упражнения				на левой, на правой			
Круговые упражнения	+	+		Равновесие в полуприседе на левой, правой		+	+
Пружинящие упражнения		+		Переднее равновесие	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны	+	+	+
2. Специальная техническая подготовка				Вращения:			
Виды шагов:				Переступанием	+	+	+
На полупальцах	+	+	+	Скрестные		+	+
Мягкий	+	+	+	Кувырок назад		+	+
Пружинящий		+	+	Кувырок боком		+	+
Двойной (приставной)	+	+		Стойки:			
Виды бега:				На лопатках		+	+
На полупальцах	+	+	+	На полу			+
Наклоны:				Перевороты:			
А) стоя:				вперед		+	
Вперед	+	+	+	назад		+	+
В стороны (на двух ногах)	+	+	+	в сторону	+	+	+
Назад (на двух ногах)	+	+	+	Шпагаты:			
Б) на коленях:				продольный	+	+	+
Вперед, в стороны, назад	+	+	+	поперечный		+	+
Подскоки и прыжки:				Взмахи		+	+
А) с двух ног с места:				Скручивания		+	+
Выпрямившись	+	+	+				
Выпрямившись с поворотом от 45 до 360°							
Из приседа							
Разножка (продольная, поперечная)	+	+	+				
Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+	+				
Б) толчки одной с места:							
Прыжок махом (в	+	+	+				

сторону, назад)							
В) толчком одной с ходу:							
Закрытый и открытый	+	+	+				
Со сменой ног (впереди, сзади)	+	+	+				

3.5. Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

На общеразвивающем этапе хореографическая подготовка включает в себя обучение основным элементам классического танца: позиции рук, ног, упражнения у станка, а так же основные позы классического танца.

1 год обучения

- знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;
- освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

2 год обучения

- основные положения ног
- основные положения рук
- основные положения корпуса
- основные движения классического экзерсиса
- элементы классического танца на середине
- элементы русского народного танца.

3 год обучения

- совершенствование осанки;
- совершенствование основных движений классического экзерсиса;

- совершенствование элементов классического танца на середине;

- элементы русского народного танца, эстрадного танца.

1. Классический экзерсис из простейших элементов: demi plie, grand plie, battement tendu, battement fondu, battement froppé, grand battement; прыжки: sauté, chagement de pied, pas echappe, sissonne simple, pas assemble, pas jete у опоры.

2. То же, что и 1, но на середине (на месте, со сменой мест, со сменой направления).

3. Танцевальные соединения и комбинации (Глинка, «Детская полька», Глиэр, вальс, Григ, «Листок из альбома») в парах, небольшими командами в 3-5 человек и всей командой в целом.

4. То же, что и 3, но с нестандартными положениями туловища, рук и ног.

5. Сочетание танцевальных комбинаций с разнообразными движениями рук, тела, прыжками, поворотами, равновесиями, присущими эстетической гимнастике.

6. Сочетание различных танцевальных стилей, имеющих сложную координационную структуру.

7. Совершенствование музыкальной грамоты; воспроизведение ритма и отражение характера музыки «своими» движениями рук и головы на шагах марша, польки, вальса.

8. Задания, направленные на развитие согласованности движений с характером и содержанием музыки, музыкальная игра «Угадаешь – запяtnаешь».

9. Музыкально-ритмические задания на развитие творческой активности и музыкальности, игры «Какая музыка?», «Совушка» на определение характера, содержания музыки и лучшую импровизацию под нее.

10. Игры «Затейник», «Ловля бабочек», развивающие фантазию,

выразительность и артистизм.

11. Творческие задания и импровизация под музыку, направленные на выражение определенных состояний, эмоций и переживаний человека.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	143	20	20	12	12		10	10	14	15	12	12	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Хореографическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Хореографическая	19	1	1	1	2		2	2	3	3	1	3		
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	119	18	18	10	10		8	10	9	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Хореографическая	20	1	1	1	2		2	2	4	3	1	3		
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

2. **Регламент образовательного процесса.** Продолжительность учебной недели – 7 дней. 1-3 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа).

3. **Режим занятий.** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ФОК «Победа» с учетом мнения педагога и детей. Продолжительность занятий 3 академических часа, без перерыва.

4. **Начало занятий учебных занятий** в 15.00, окончание учебных занятий в 19.00.

5. **Режим работы организации в период каникул.** В период зимних каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности нагрузок по ОФП и СФП (практические занятия).
- объема полученных данных по теоретической подготовке (собеседование).

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения, при собеседовании по теоретической подготовке обучающиеся должны дать правильных ответов:

- 1 год обучения – не менее 4;
- 2 год обучения – не менее 5;
- 3 год обучения – не менее 6.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;
- тестовыми вопросами по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Хоккей».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Развиваемое качество	Тест	Результат
Гибкость	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамейке	+3 см.
Сила	Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения	Не менее 105 см. Не менее 18 раз

	лежа на спине	
Быстрота	Бег 30 м.	Не более 7.2 сек.
Координация	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. Подъем на полупальцы	Фиксация не менее 3 сек.

2-й год обучения:

Развиваемое качество	Тест	Результат
Гибкость	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамейке «Рыбка»	+5 см. Не более 10 см.
Сила	Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине	Не менее 120 см. Не менее 22 раз
Быстрота	Бег 30 м.	Не более 6,9 сек.
Координация	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. Подъем на полупальцы	Фиксация не менее 5 сек.

3-й год обучения:

Развиваемое качество	Тест	Результат
Гибкость	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамейке «Рыбка»	+7 см. Касание стопами лба.
Сила	Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине	Не менее 145 см. Не менее 25 раз
Быстрота	Бег 30 м.	Не более 6.4 сек.
Координация	Равновесие «ласточка»	Фиксация не менее 7 сек.

При проведении тестирования **по физической подготовке** (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПП и создания условий для выполнения упражнений.

1) Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (гибкость). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

2) Бег 30 м. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня быстроты) для детей 2 и 3 г.о.

Тестирование проводится на спортивной площадке. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Результат не засчитывается в случаях предусмотренными правилами по легкой атлетике в беге на спринтерские дистанции.

3) Прыжок в длину с места (сила) Выполняется в условиях спортивного зала. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и

ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

5). Равновесие. Стоя на одной ноге, другую согнуть в колене вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, угол между бедром и туловищем 90 градусов, руки в стороны, подняться на полупальцы.

6). Упражнение «Рыбка». Исходное положение лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10см) для 2 г.о., для 3 г.о. коснутся стопами лоб. Таз прижат к полу.

7). Равновесие «Ласточка». Стоя на одной ноге, другую выпрямить назад и поднять до отказа. Руки в стороны. Тело наклонить вперед. Упражнение выполнять с двух ног. Колени не сгибать.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Размер площадки для соревнований?	13 х 13 метров, включая ограничительную линию.
2	Отличие эстетической гимнастики от художественной?	Эстетическая гимнастика исключительно групповой вид спорта, где гимнастки выступают от 6 до 14 человек на одном ковре одновременно. В художественной гимнастике есть личное первенство и командное в составе 5 человек.
3	Количество гимнасток в группе?	В группу входят 6 -14 гимнасток.
4	В каком году была основана Всероссийская федерация эстетической гимнастики?	В 2002 году
5	В каком году образована Международная федерация эстетической групповой гимнастики?	В 2003 году
6	Разряды в эстетической гимнастике?	3-1 юношеский, 3-1 спортивный, КМС, МС, МСМК
7	Что развивает эстетическая гимнастика?	Формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, танцевальность. Развивает физические качества.
8	Что такое гигиена спортсмена?	Это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом
9	Эстетическая гимнастика олимпийский или нет вид спорта?	Не олимпийский вид.
10	Что такое режим дня?	Это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе эстетической гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером-преподавателем. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике эстетической гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

На первый год обучения ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания

детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается. На второй год обучения движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

В процессе обучения следует сделать акцент на последовательности. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теория	Учебное групповое	Словесные (лекция, беседа) Видеопросмотр	Видеоматериал, литература	Проектор или ноутбук, кинозал	собеседование
ОФП	Учебное групповое	Практические, наглядные	Личный показ	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование КПН
СФП	Учебное групповое	Практические, наглядные	Видеоматериал, личный показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь	Тестирование КПН
Техника	Учебное групповое	Практические, наглядные, словесные	Видеоматериал, показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь, фотографии	Зачет
Хореография	Учебное групповое	Практические, наглядные, словесные	Показ, демонстрация	Ноутбук, спортивный зал, хореографический станок, зеркала, гимнастические коврики	-

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Используется кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии, ноутбук). Для проведения практических занятий используются спортивный зал с хореографическими станками, зеркалами, музыкальный центр, индивидуальная форма, коврики для фитнеса, гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведская стенка, ковер.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (ред.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО).
5. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ФОК «Победа».

Список литературы используемый педагогом

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО/ С.Ф.Бурухин, Издательство: Профессиональное образование, 2016. – 223 с.
2. Жаки Грин Хаас: Анатомия танца/ Ж.Г.Хаас новая редакция Издательство: Попури, 2022. -296 с.
3. Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия»/ Е.С.Крючек , Издательство Спорт, 2021.- 234 с.
4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие/ Т.М.Лебедихина, Издательство: Издательство Уральского университета, 2021 . – 35 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие/ Т.С.Лисицкая, Издательство: Юрайт, 2019 – 163 с.

6. Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва/ Е.Н.Медведева, Издательство: Спорт, 2020. – 149 с.

7. Рабиль Г.Б. Гимнастика. Методика преподавания/ Г.Б.Рабиль, Издательство: Инфра-М. 2018. – 199 с.

Литература для учащихся:

1. Л.А.Новикова. Виды многоборья художественной гимнастики: мяч. Издательство: Советский спорт, 2021.
2. Светлана Хоркина. Магия побед. Издательство: Эксмо, 2017 .

Список литературы для родителей:

1. Анастасия Каткова. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений. Издательство:МПГУ.2016.

Интернет-ресурсы:

1. RebenokVsporte.ru
2. Lib.sibsport.ru/www/libsport

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры

1. «Проверь свою музыкальность».

Все строятся в четыре-пять колонн по одному; каждая колонна - это команда. Каждой колонне предлагается какая-либо мелодия или песня, отличная от предложенных другим: например, одной колонне полька, другой вальс, третьей - марш и т.д.

Тренер дает прослушать все мелодии один - два раза, чтобы играющие запомнили их. Возглавить команду должна гимнастка, хорошо знающая танцевальные шаги.

Если зазвучал вальс, то вся колонна, которой принадлежит эта мелодия, начинает выполнять вальсовые движения, двигаясь за своим направляющим.

Внезапно музыка меняется, начинает играть марш. «Команда вальса» сразу же останавливается на том же месте, где ее застала смена музыки, а «команда марша» начинает маршировать за своим направляющим. Двигаться все команды могут в любом направлении.

Тренер включает все отрывки по 2-3 раза, чередуя их в любой последовательности, и каждая команда возобновляет движение при звучании «своей» музыки и останавливается при звуках «чужой».

Выигрывает команда, выполнившая упражнение под свою музыку точнее, чище технически; также учитывается, насколько избранное группой движение соответствует характеру музыки.

2. «Создай образ».

Все играющие делятся на две равные команды под номерами: № 1 и № 2 и выстраиваются друг против друга шеренгами на расстоянии трех-четырёхметров. В шеренгах гимнастки рассчитываются по порядку номеров. Тренер дает задание: изобразить «играющего на скрипке», или «стреляющего из пулемета», или «скачущего на лошади» и т.п. Затем

называется номер исполнителя, например, «третий». Из каждой шеренги выходят гимнастки под номером «три» и по команде или условному сигналу тренера выполняют задание, имитируя предложенное действие. Оценивается качество создаваемого образа действий, его достоверность. Выигравший получает очко; побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант. Может быть задание, выполняемое двумя или группой участников каждой команды по очереди. Например, № 1 и № 2 из первой

3. «Адажио».

В этой игре проверяется музыкальность участников и понимание ими термина «адажио» (комбинация). Степень трудности задания должна соответствовать уровню подготовки детей.

Гимнастки садятся по кругу диаметром не менее метра и рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет тему, например, отрывок из музыки балета «Щелкунчик» или «Лебединое озеро». Затем назначаются два исполнителя - «пианист» и «танцовщик». По сигналу тренера они выполняют задание: «пианист» поет мелодию и имитирует игру на рояле, танцующий импровизирует адажио на заданную тему. Если оба исполнителя или один из них не знают темы или выполняют задание плохо - они выбывают из игры.

Вариант. Тема может быть любая - марш, песня, отрывок из балетной музыки, и тогда танцующий должен «создать» образ, соответствующий содержанию марша, песни или классического произведения те, кто не справился с заданием, выбывают из игры.

План воспитательной работы и работы с родителями обучающихся

Направление работы	Сроки	Ответственный
Родительские собрания	Ежеквартально	Тренер-преподаватель
Вовлечение родителей в совместную деятельность	Не менее 2-х мероприятий в учебном году	Тренер-преподаватель Администрация
Индивидуальные беседы с родителями, определение	По мере необходимости	Тренер-преподаватель

перспектив развития ребенка		
Оформление стенда «Информация для родителей»	По мере необходимости	Учебно-спортивный отдел
Проведение открытых занятий	Два раза в год	Тренер-преподаватель
Вовлечение в движение ВФСК ГТО	В течении года	Тренер-преподаватель МЦТ ВФСК ГТО
Участие в мероприятиях МБУ ФОК «Победа»	В течении года	Тренер-преподаватель, учебный отдел
Организация мероприятий в зимние каникулы	1-8 января	Тренер-преподаватель