

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2017 г.



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУДО  
«Дворец творчества»  
№ 310-01.09 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Автор – педагог дополнительного образования  
Кашутина Ксения Алексеевна

Срок реализации программы 2 года.

г. Выборг  
2017

# Структура программы

## I. Пояснительная записка

- Нормативно-правовая база конструирования образовательной программы
- Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения
- Направленность образовательной программы
- Цели и задачи реализации образовательной программы
- Актуальность и новизна образовательной программы
- Возраст обучающихся, на который рассчитана образовательная программа
- Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по образовательной программе
- условия отбора обучающихся (при необходимости)
- Сроки реализации образовательной программы

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

- Формы обучения
- Формы организации образовательной деятельности обучающихся
- Организация аудиторных, внеаудиторных занятий, определение форм аудиторных занятий
- Наполняемость объединения
- Продолжительность одного занятия
- Объем нагрузки в неделю
- Средства обучения

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

## II. Учебный план (или учебно-тематическое планирование)

- Содержание изучаемого курса

## III. Методическое обеспечение программы.

## IV. Список литературы.

## V. Приложения

- Календарные учебные графики
- Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы

## 1. Пояснительная записка

### Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

В последнее время все большую тревожность вызывает то, что среди детей очень развита гиподинамия. Занятия компьютером, сидячий образ жизни отрицательно сказываются на здоровье детей. Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие для гармоничного развития личности. В наше время, когда процент здоровых детей катастрофически снижается, огромное значение отводится занятиям в коллективах, включающих физическую нагрузку. Эстетическая гимнастика – это женский, сложно координационный вид спорта, сочетающий в себе развитие всех физических качеств, навыков, работу в команде и все это под музыку. Умение владеть своим телом, запоминать композиции под музыку, моментально ориентироваться в предложенной ситуации развивает в обучаемых память, логику мышления. Эстетическая гимнастика, занимаясь в группе, учит жить в коллективе, воспитывает чувство взаимопонимания и поддержки. В то же время, возрастает ответственность за свою подготовку и показываемый результат. Важно и то, что заниматься данным видом спорта могут девочки, начиная с дошкольного возраста. Привлекателен данный вид спорта также тем, что не требует больших материальных вложений. Все выше сказанное говорит о том, что эстетическая гимнастика, должна и готова стать массовым видом спорта.

Данная программа соответствует нормативным документам: Федеральному закону № 273 "Об образовании в РФ", Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008), уставу учреждения.

Отличие данной дополнительной общеразвивающей программы от существующих программ по эстетической гимнастике состоит в том, что в данной программе учтен личный опыт педагогов и коллектива эстетической гимнастики в целом, имеющего неплохие результаты своей работы, а также распределение учебных часов в соответствии с нормативными документами учреждения. Степень новизны данной программы состоит и в том, что она параллельно с подготовкой к спортивным состязаниям рассчитана на подготовку к сценической деятельности: отдельные композиции с элементами танца, гимнастики; хореографические композиции с тематической направленностью.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в настоящее время применяются новые методики обучения, приобщения обучающихся к современной эстетической гимнастике, индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

### Направленность образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Эстетическая гимнастика» относится к **физкультурно – спортивной направленности**. Она направлена на : создание условий для развития ребенка; развитие мотивации к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия ребенка; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; профилактику асоциального поведения; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур; интеллектуальное и духовное развития личности ребенка; укрепление психического и физического здоровья; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что используемые в программе средства наиболее действенны для всех детей, в отличие от типовых программ спортивных школ (отбора при наборе групп и четких границ по возрасту), творческим подходом и свободой действий на занятиях. Предусматривается возможность внесения в данную программу изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Программа учитывает научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменок – гимнасток на различных этапах подготовки. Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность; формах и методах обучения: занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы и т.д.; методах контроля и управления образовательным процессом - анализ результатов конкурсов, соревнований и др.; средствах обучения (использование современных направлений фитнес индустрии: фит болл, амортизаторы, TRX и др.)

Эффективным для *физкультурно-спортивного* развития детей является такое введение нового метода физического развития (TRX- тренажер), которое вызвано требованиями творческой и спортивной практики. Ребенок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменок - гимнасток, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии, фитнеса.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения и индивидуально. Помимо этого в учебных занятиях присутствуют игры, дискуссии, проектная работа. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, концертах, конкурсах, фестивалях. В свободное от занятий время, по возможности, обучающиеся посещают театры, концерты, экскурсии. Старшие обучающиеся на углубленном этапе могут посещать семинары-практикумы по различным физкультурно-спортивным направлениям

Обучение ведется на русском языке.

Результативность учебных занятий зависит от рациональной организации учебного процесса, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся. По функциональному предназначению- учебно-познавательной, общекультурной. По форме организации – групповой, общедоступной. По времени организации – длительной подготовки, рассчитана на 2 года.

Программа модифицированная, разработана на основе общетиповой программы спортивных школ России по эстетической гимнастике, с учетом требований Правил соревнований по эстетической гимнастике (2013 г.). Утверждены приказом Минспорта России от 23 декабря 2013 г. № 1107.

Программа 1 года обучения носит образовательный характер (стартовый уровень), освоив ее, обучаемые могут приступить к изучению программы 2 года обучения, которая носит углубленный (базовый уровень). Для каждого этапа (уровня) обучения ставятся конкретные задачи.

### **Цели и задачи программы.**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных целей обучения:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие творческих способностей детей через занятия эстетической гимнастикой, содействуя всестороннему гармоничному физическому развитию обучаемых и укреплению их здоровья.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

1. Обучать знаниям, умениям и навыкам эстетической гимнастики.
2. Обучать основным методикам данного вида спорта.
3. Создавать условия для подготовки спортсменов - гимнасток, показывающих высокие результаты.
4. Обучать основам жизнедеятельности.
5. Обучать умениям действовать в экстремальных ситуациях.

#### *Развивающие:*

1. Развивать физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функций равновесия, выносливости).
2. Развивать эстетические качества (музыкальности, танцевальности, артистизма)
3. Развивать творческие способности детей
4. Укреплять силы физического здоровья.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать высокие волевые и морально-этические качества;
2. Воспитывать личностные качества, познавательные и созидательные способности обучающихся
3. Воспитывать навыки работы в команде (чувство взаимопомощи, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим)
4. Воспитывать желания к дальнейшему самосовершенствованию в эстетической гимнастике.
5. Воспитывать санитарно-гигиенических навыки.
6. Воспитывать навыки систематического занятия спортом.

*Стартовый уровень ( 1-й год обучения, возраст 5-12 лет).*

#### *Обучающие задачи:*

1. Укреплять здоровье и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формировать правильную осанку и гимнастический стиль («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально- двигательная подготовка – развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья.
6. Начальная хореографическая подготовка – осваивать простейшие элементы классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально – двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Прививать интерес и потребность к регулярным занятиям.
9. Участвовать в показательных выступлениях и детских соревнованиях по разряду юный гимнаст.

10. Начальная психологическая подготовка (см. приложение «Психологическая подготовка»).
11. Начальная теоретическая подготовка (см. «Теоретическая подготовка»).

*Базовый уровень.*

*Задачи 2 года обучения – начальный этап (6-13 лет):*

1-2. Тоже, что и на предыдущем этапе.

3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях по 3 юношескому разряду.
12. Начальная психологическая подготовка. (см. приложение «Психологическая подготовка»).
13. Начальная теоретическая подготовка (см. «Теоретическая подготовка»).

*Задачи 2 года обучения – углубленный этап :*

1-2. Тоже, что и на предыдущем этапе.

3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты и координации).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
7. Углубленная хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в усложненных соединениях.
8. Закрепление умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Закрепление начальной теоретической и тактической подготовки.
11. Регулярное участие на соревнованиях по 2 юношескому разряду.

12. Психологическая подготовка.(см приложение «Психологическая подготовка»).
13. Теоретическая подготовка (см « Теоретическая подготовка).

**Возраст обучающихся, на который рассчитана  
дополнительная общеразвивающая программа.  
Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по  
дополнительной общеразвивающей программе.  
Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей 5 - 13 лет. Рассчитана на 2 года обучения. Основное условие для поступления - желание обучаемого овладеть навыками эстетической гимнастики. Для занятий эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными по состоянию здоровья для данного вида спорта. Дети с ослабленным здоровьем занимаются по облегченной и упрощенной программе, позволяющей им без угрозы для своего здоровья овладевать навыками эстетической гимнастики. Основным принципом обучения в объединении - не навреди своему здоровью.

Структура работы детского объединения построена следующим образом:

- а) Группа 1-го года обучения: в группе 15 человек. Программа рассчитана 1 год обучения на 4 часа в неделю.
- б) Группы 2-го года обучения: в группах по 12-15 человек, программа рассчитана на 6 часов в неделю, занятия проводятся 3 раза по 2 часа.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методы обучения

1.Словесные методы:

- устное объяснение материала,
- анализ ошибок при исполнении движений,
- беседа.

2. Наглядные методы обучения:

- показ, исполнение педагогом,
- показ иллюстраций, видеоматериалов,
- посещение концертов, соревнований .

3. Практические методы:

- изучение новых движений;
- постоянное повторение пройденного материала.

**СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь хорошую материально-техническую базу. Прежде всего, это – специально оборудованный спортивный зал, который должен быть оснащен хорошим освещением, зеркалами, хорошо проветриваемый. Также зал должен быть оборудован так называемыми хореографическими

станками, ковровым покрытием, высокими потолками, музыкальная аппаратура, оборудование (гимнастические скамейки, спортивные маты, «шведская стенка»).

Для соревнований гимнасткам необходимо иметь гимнастические костюмы и полочешки, музыкальный CD диск со своей музыкальной композицией, которые должны храниться лично у гимнастки.

Для более успешного осуществления учебного и воспитательного процесса необходимо иметь в объединении видеоаппаратуру, которая позволит показывать обучающимся лучшие образцы мирового спортивного мастерства в эстетической гимнастике, а также выступления и репетиции самих обучающихся с последующими обсуждениями этих выступлений.

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

### ***Стартовый уровень.***

*1 год обучения – подготовительный этап (5-12 лет):*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- Формирование желания заниматься эстетической гимнастикой;
- Воспитание санитарно-гигиенических навыков.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

#### **Регулятивные УУД:**

Понимать значение работы над устранением ошибок.

Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.

#### **Познавательные УУД:**

Использовать разные средства информационного поиска (книга, видео материал, наглядность.)

Намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

#### **Коммуникативные УУД:**

Эффективно сотрудничать в группе.

**Предметные результаты** изучения эстетической гимнастики отражают опыт обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли художественной гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии гимнастики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- овладение начальной общей физической подготовкой.
- овладение начальной специальной подготовкой: развиты физические качества: гибкость, сила, прыгучесть и координация.



- овладение специально- двигательной подготовкой – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
- начальная техническая подготовка по видам многоборья.
- овладение начальной хореографической подготовкой – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
- овладение начальной музыкально – двигательной подготовкой – игры и импровизация под музыку.
- иметь опыт участия в показательных выступлениях и детских соревнованиях по разряду « юный гимнаст».
- овладение начальной психологической подготовкой.(см. приложение «Психологическая подготовка»).
- овладение начальной теоретической подготовкой (см « Теоретическая подготовка»).

• **Базовый уровень.**

*2 год обучения – начальный этап ( 6- 13 лет):*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование навыков систематических занятий эстетической гимнастикой
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах гимнастики;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**Регулятивные УУД:**

- Понимать значение работы над устранением ошибок.
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.

**Познавательные УУД:**

- Использовать разные средства информационного поиска (книга, видео материал, наглядность.)
- Намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

**Коммуникативные УУД:**

- Эффективно сотрудничать в группе.

**Предметные результаты** изучения эстетической гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурно-спортивной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли эстетической гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии гимнастики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- укрепленное здоровье и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
- овладение правильной осанкой и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
- овладение углублённой соразмерной специальной физической подготовкой (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
- овладение совершенствованной специально-двигательной подготовкой (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
- овладение начальной функциональной подготовкой – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
- овладение базовой технической подготовкой : хорошо усвоенные базовые элементы средней и высшей групп трудности, специфические (фундаментальные) группы (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
- овладение базовой хореографической подготовкой – выполнение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
- умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- овладение базовой психологической подготовкой.
- овладение начальной теоретической и тактической подготовкой.
- иметь опыт в участии детских соревнований по 3 юношескому разряду.
- овладение начальной теоретической подготовкой (см « Теоретическая подготовка»).

*2 год обучения – углубленный этап ( 7-8 лет ) :*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- Формирование волевых и морально-этических качеств;
- Воспитание желания к дальнейшему самосовершенствованию в эстетической гимнастике.
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

#### **Регулятивные УУД:**

Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

Адекватно воспринимать предложения и оценку педагога.

Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

Понимать значение работы над устранением ошибок.

Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.

#### **Познавательные УУД:**

Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

Использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность.)

Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

### **Коммуникативные УУД:**

Эффективно сотрудничать в паре, группе.

Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты** изучения эстетической гимнастики отражают опыт обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли эстетической гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии гимнастики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- укрепленное здоровье и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
- овладение правильной осанкой и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
- овладение углублённой и соразмерной специальной физической подготовкой (ловкости, гибкости, быстроты и координации).
- овладение совершенствованной специально- двигательной подготовкой (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
- овладение начальной функциональной подготовкой
- овладение базовой технической подготовкой – уметь выполнять элементы средней и высшей групп трудности, специфические (фундаментальные) группы (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
- овладение углубленной хореографической подготовкой – уметь выполнять элементы всех танцевальных форм в усложненных соединениях.
- овладение умением понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- овладение базовой психологической подготовкой .
- овладение начальной теоретической и тактической подготовкой.
- иметь опыт участия на соревнованиях по 2 юношескому разряду.
- овладение теоретической подготовкой (см « Теоретическая подготовка)

## **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

### 1. Контроль за состоянием здоровья.

Медицинское обследование врачом-терапевтом, по итогам которого выдается справка о годности к занятиям эстетической гимнастикой.

### 2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального развития и состояния организма гимнастки :

- тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств; проводится педагогом во время тренировок;
- тестирование техники выполнения элементов на гибкость.

### 3. Контроль за уровнем психической работоспособности :

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания;
- тестирование уровня развития наглядно - образной и оперативной памяти.

Данный контроль осуществляется систематически через наблюдение и анализ деятельности обучающихся.

### 4. Анализ соревнований:

Проводится по следующему алгоритму: цель выступления - результат победителей- систематизация ошибок- причины ошибок- место совершения ошибок- внесение корректив.

## Оценка результатов обучения

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня. По итогам соревнований обучаемым присваиваются спортивные разряды и звания.

### Формы промежуточной аттестации:

- соревнования различного уровня (внутригрупповые, городские, районные, областные, региональные, международные)
- Сдача контрольных нормативов (см. приложение «Диагностика выполнения нормативов»).
- срезовые занятия

Диагностика реализации данной образовательной программы по итогам полугодий фиксируется в протоколах. ( см. Приложение «Критерии диагностики»).

На каждый учебный год составляется перспективно – тематический план по каждой учебной группе, план учебно-воспитательной работы, который включает в себя формы воспитательной и организационной деятельности педагога:

- Собrania обучающихся
- Родительские собрания
- Соревнования различного уровня
- Мероприятия по укреплению коллектива

## ДИАГНОСТИКА ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| Ожидаемый результат         | Критерии  | Показатель  | Методы педагогической диагностики                  |
|-----------------------------|---|---|--|
| <b>Обучения</b>             |   |   |  |
| Освоение учебного материала | Овладение основными приемами и методами работы, стремление к познанию и | Выполнение нормативов, умение использовать различные методы в | Наблюдение, опрос, анализ, творческое выступление, |

| <b>Ожидаемый результат</b>                                 | <b>Критерии</b>  | <b>Показатель</b>   | <b>Методы педагогической диагностики</b>                                    |
|--|--|---|---|
|  | творчеству   | работе, умение воспринимать, понимать, запоминать                                       | выход на результат  |
| Приобретение практических навыков в работе.                | Способность выполнять определенные приемы работы.                            | Использование практических навыков в самостоятельной работе.                            | Наблюдение, анализ, выступления, концерты, соревнования                     |
| Наличие навыков творческой деятельности.                   | Склонность к воображению, способность реализовать себя творчески             | Оригинальное воплощение идей в творческой деятельности, в создании программ выступлений | Участие на концертах, конкурсах, в соревнованиях                            |
| Наличие навыков исследовательской, проектной деятельности. | Способность придумывать, проектировать, экспериментировать.                  | Владение методиками анализа, исследования, проектирования                               | Наблюдение, анализ.   |
| <b>Воспитания.</b>   |  |   |   |
| Сформированность нравственных качеств.                     | Стремление к нравственным поступкам, способность к уживчивости в коллективе. | Ответственность к себе и уважение к деятельности других.                                | Беседы, наблюдение.   |
| Сформированность коммуникативной культуры                  | Общительность, доброжелательность, взаимопонимание.                          | Дружный коллектив, взаимовыручка, взаимопомощь.   | Наблюдение, анализ  |
| Способность к адекватной самооценке.                       | Умение самокритично относиться к себе, взвешивать свои способности.          | Умение анализировать свои поступки и поступки своих товарищей.                          | Беседы, наблюдение, обсуждение.   |
| <b>Развития.</b>   |  |   |   |
| Динамика развития творческих способностей.                 | Самостоятельные творческие решения, способность фантазировать, развиваться.  | Участие в создании танцев, творческих выступлений.                                      | Наблюдение, анализ начальных и итоговых работ.                              |
| Динамика развития физических способностей                  | Определение гибкости.  | Сдача нормативов.   | Наблюдение, анализ начальных и итоговых срезов.                             |
| Проявление творческой активности.                          | Стремление к творческой деятельности.  | Активное участие в учебном процессе, конкурсах, соревнованиях различного уровня.        | Оценивание творческих достижений, наблюдение.                               |
| Проявление устойчивого интереса к изучаемому предмету.     | Желание узнавать новое в своем направлении, быть востребованным.             | Длительное пребывание в коллективе, творческие показатели.                              | Учет сохранности контингента, беседы, мотивы выбора изучаемого направления. |
| Сформированность волевых качеств.                          | Стремление к самосовершенствованию.  | Самоконтроль, эмоциональная уравновешенность.   | Беседа, наблюдение.   |

## Оценка результатов итогов работы по программе

| Формы контроля   | Задачи   | Результативность  |
|--|--|---|
| Контрольные задания по темам.  | Усвоение программы.<br>Организация индивидуальных занятий.               | Промежуточный результат (в диагностических картах).                           |
| Творческие конкурсы, соревнования внутри коллектива.                                 | Стимуляция индивидуального творческого роста.                            | Индивидуальные результаты.  |
| Открытые показательные выступления гимнасток   | Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов. | Итоговый результат (с подробной оценкой – характеристикой каждого участника). |
| Соревнования по эстетической гимнастике различного уровня (района, области, России). | Стимуляция коллективного и индивидуального творчества.                   | Коллективные и индивидуальные результаты (с оценкой жюри, грамоты, дипломы).  |

### Контроль:

- текущий - наблюдение за выполнением приемов и методов в работе, беседы, анализ работы и поведения в коллективе.
- промежуточный – участие в соревнованиях, диагностическая контрольная работа. Периодичность контроля – 2 раза в год, итоги диагностики заносятся в диагностические карты.

### Параметры контроля:

#### 1. Познавательные навыки и способности:

- умение усваивать материал, выполнять спортивные нормативы
- практическое применение знаний и умений.

#### 2. Творческие способности.

- самостоятельность в выборе
- индивидуальность в работе,
- способность к восприятию неоднозначного контекста (находки, новые идеи).

#### 3. Эмоционально-волевые свойства.

- настойчивость в достижении цели (доводить начатое дело до конца),
- уважение к другим,
- независимость в мышлении (своя точка зрения).

### Итоги реализации данной программы прослеживаются:

- в показательных выступлениях, концертах, соревнованиях внутри коллектива (промежуточный результат),
- через соревнования по эстетической гимнастике областного и районного уровней (коллективные и индивидуальные итоговые результаты).

В течение учебного года педагог проводит проверочные работы, с целью выявления качества знаний обучаемых, выявляя степень усвоения ими образовательной программы.

## II. Учебно-тематическое планирование.

*УТГ – 1 год обучения*

| № | Вид подготовки                                   | месяцы                |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|--|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   |  | 9                     | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         |             |
| 1 | Теоретическая подготовка                         | 1                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 9           |
| 2 | Офп  | 4                     | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 32          |
| 3 | Сфп  | 3                     | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 33          |
| 4 | Акробатическая подготовка                        | 3                     | 4         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 27          |
| 5 | Хореографическая подготовка                      | 4                     | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 27          |
| 6 | Техническая подготовка                           | 2                     | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 12          |
| 7 | Тактич. и психолог. подготовка                   | 1                     | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           |           | 4           |
| 8 | Участие в соревнованиях контрольное тестирование | по календарному плану |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|   | <b>Всего часов</b>                               | <b>18</b>             | <b>18</b> | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>144</b>  |

*УТГ – 2 год обучения*

| № | Вид подготовки                                   | месяцы                |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---|--|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|   |  | 9                     | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         |             |
| 1 | Теоретическая подготовка                         | 2                     | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 18          |
| 2 | Офп  | 5                     | 4         | 5         | 4         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 41          |
| 3 | Сфп  | 4                     | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         | 42          |
| 4 | Акробатическая подготовка                        | 4                     | 5         | 4         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 41          |
| 5 | Хореографическая подготовка                      | 6                     | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 45          |
| 6 | Техническая подготовка                           | 3                     | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 21          |
| 7 | Тактич. и психолог. подготовка                   | 2                     | 2         | 2         |           |           |           | 2         |           |           | 8           |
| 8 | Участие в соревнованиях контрольное тестирование | по календарному плану |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|   | <b>Всего часов</b>                               | <b>26</b>             | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>21</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>23</b> | <b>22</b> | <b>216</b>  |

**Примечание:**

1. Количественный состав групп в среднем– 1-й год обучения – 15чел., 2-й – 12 чел.
2. Дополнительно предусмотреть репетиционные часы для подготовки к соревнованиям, мероприятиям для населения города, района, области и другим мероприятиям, направленным на совершенствование учебно-воспитательного процесса.
3. Возможны корректировки в расписании в связи с выездами на соревнования

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике осуществляется в ходе практических групповых занятий и самостоятельно.

### Теоретический материал

- Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике.

- История развития и современное состояние эстетической гимнастики

Истоки эстетической гимнастики. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований.

Достижения российских команд. 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.

- Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

- Основы техники и методы обучения упражнениям эстетической гимнастики

Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методы обучения элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам.



Основы техники, типичные ошибки и методы обучения: 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 и согласованности совместных усилий команды, доступности упражнения уровню мастерства гимнасток.

- Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной, заключительной частей проведения тренировки.

Понятие об объеме и интенсивности проведения тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

- Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Методика формирования состояния боевой готовности команды в целом. Методика преодоления неблагоприятных состояний команды. Методика подготовки к исполнению композиции на оценку.

Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение, методика морально-волевой подготовки.

- Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Форма и фразировка.

История музыки и музыкальная литература. Прослушивание, обсуждение музыкальных иллюстраций.

- Основы композиции и методика составления соревновательной программы

Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

- Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор, изучение правил соревнований. Типичные ошибки в составлении соревновательной программы. Классификация сбавок. Типичные ошибки за содержание, качество исполнения, композицию и специфику вида программ.

Организация, проведение соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление соревнований.

- Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

- Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

## **2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП), направлена на повышение общей работоспособности.**

### Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации. Взаимосвязь физической, технической, волевой и психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсменке-гимнастке: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Специфические особенности разминки. Роль и значение специальной физической подготовки.

### Практические занятия.

Разминочные упражнения. Ходьба, бег. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращения, махи, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Спортивные и подвижные игры: на внимание, сообразительность, координацию. упражнения с предметами.

## **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на развитие специальных физических качеств. Включает правильную технику выполнения элементов. Условия проведения соревнований и тренировок по художественной гимнастике. Основы безопасности на тренировках и соревнованиях. Действия участников в аварийных ситуациях. Упражнения по развитию навыков художественной гимнастики. Уметь выполнять композицию под музыку**

## **4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на освоение элементов которые представляют собой необычные статические положения и динамические движения: мосты, стойки, упоры, перекаты, кувирки, перевороты.**

**5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой.

## **6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Эстетическая гимнастика – это натуральные, естественные движения всего тела, где бедра формируют основной центр движения. Движение, выполненное одной частью тела, передается через все тело. Когда бедра поворачиваются вперед, нижняя часть бедер поворачивается вперед и верхняя часть тела поворачивается назад (бедра наклоняются назад). Когда бедра поворачиваются назад, нижняя часть бедер поворачивается назад и верхняя часть тела поворачивается вперед (бедра наклоняются вперед).

Философия спорта основана на гармонии, ритмических и динамических движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы и с наименьшими затратами энергии. Гармоничные движения следуют плавно и естественно от одного движения к следующему, так как будто они были созданы предыдущим движением. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед. Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед вверх.

Волна тела назад. Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Волна тела из стороны в сторону. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг. Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью. Взмах состоит из трех частей, таких как 1) вытягивание с последующим ускорением, 2) взмах тела, когда тела расслаблено, и 3) вытягивание. Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение.

Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия. В сжатиях участвуют мышцы живота, спины или бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедра и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина скруглена, и голова наклонена назад.

Равновесия. Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четка видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия.

Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия
- хороший контроль тела во время и после равновесия

Недостаточная форма во время вращения снижает уровень выполняемой трудности.

### Повороты

Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется в течение всего вращения
- хорошая амплитуда формы поворота
- хороший контроль тела в течение и после поворота
- повороты могут выполняться на полной стопе.

### Прыжки и скачки

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление хороший контроль тела в течение и после должно быть легким и мягким.

Недостаточная форма или полет прыжка или скачка влияет на понижение уровня трудности. Недостаточная форма во время вращения в прыжках с поворотом также понижает уровень трудности. Прыжок В становится прыжком А. Прыжок А не засчитывается как прыжок. Все прыжки и скачки, которые имеют форму и полет, могут быть зачтены как прыжки А.

## **7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** может быть:

- индивидуальной – составление индивидуальной программы подготовки для каждой гимнастки, распределение сил, тактика поведения;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей. Средствами психологической подготовки могут быть любые учебно-тренировочные задания, методы: разъяснение, убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (1-2 год обучения)**

| № | Раздел, тема  | Форма занятий   | методы   | Средства обучения и воспитания   | Формы подведения итогов по разделу  |
|---|---|---|--|--|---|
| 1 | Техника и тактика эстетической гимнастики:<br><br>Теоретическая подготовка<br>Техническая подготовка<br>Тактическая подготовка                              | теоретическая подготовка<br><br>практическое занятие<br><br>участие в соревнованиях     | беседа с показом наглядных материалов, лекция, работа с родителями (их просвещение и заинтересованность), изучение правил соревнований; практическое занятие в зале: открытые занятия, показательные выступления, самостоятельная работа, самостоятельная постановка разминки, индивидуальная и групповая работа с обучаемыми. | Правила по эстетической гимнастике. спортивные карточки, заполняемые тренером; инвентарь и оборудование для проведения тренировочных занятий, магнитофон, СД диски, компьютер. | Зачеты, тестирование, опросы, собеседование, открытые занятия, участие в соревнованиях различного уровня, наблюдение.       |
| 2 | Общая физическая подготовка<br>- ОФП<br>общеукрепляющие упражнения<br>- хореография<br>- подвижные и развивающие игры                                       | практическое занятие  | ОФП, спортивные игры, хореографическая подготовка.   | Спортивные снаряды, работа у хореографического станка, партерные занятия, занятия на середине зала.  | Тест на физическую подготовленность по нормативам   |
| 3 | Специальная физическая подготовка:<br>- Изучение элементов на гибкость, прыжки, равновесия и повороты.<br>- Музыкальная грамотность<br>- Судейская практика | теоретическая подготовка<br>практическое занятие<br>участие в соревнованиях и концертах | практическое занятие, соревнования различного уровня, открытые занятия, концертная деятельность.   | Используются магнитофон, СД диски, видеоматериал, музыкальные сборники   | Тестирование, опросы, собеседование, практические занятия, участие в соревнованиях, конкурсах и концертах различного уровня |

| № | Раздел, тема | Форма занятий | методы | Средства обучения и воспитания | Формы подведения итогов по разделу |
|---|--------------|---------------|--------|--------------------------------|------------------------------------|
|   |              |               |        |                                |                                    |

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная учебная программа предназначена для успешной организации учебно-тренировочного процесса отделения эстетической гимнастики. Программа включает планирование и методические рекомендации по систематизации учебно-тренировочного процесса. В программе предложены методики, разработанные специалистами эстетической гимнастики и смежных видов спорта.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а так же как один из важнейших компонентов целостного развития личности. Материал учебной программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни и достижению наивысших спортивных результатов.

В результате занятий спортсменки приобретают знания, умения и навыки, необходимые для практического использования в спортивной жизни. 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.

К характерным особенностям методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений занимающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества и выразительности движений, красивой осанки и стройной фигуры, то есть решить основные задачи эстетической гимнастики.

Для развития творческой активности юных гимнасток полезны показательные выступления.

Составление композиция для показательных выступлений – это своеобразная творческая работа. Автор композиции должен быть хорошо знаком с группой, знать возраст гимнасток и степень их подготовленности, занимающиеся на занятиях твердо должны усвоить отдельные упражнения, из которых составляется комбинация.

При выборе музыкального произведения для командного упражнения нужно учитывать особенности выполнения основных элементов.

Всестороннее гармоническое развитие организма, сохранение здоровья, работоспособности, обаяния и достижение высоких спортивных результатов — такова основная задача занятий эстетической гимнастикой.

#### **IV. Список используемой литературы.**

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
2. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
3. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
4. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
6. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура». Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006. 3/с.
7. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
8. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
10. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр. ГИФК, 1988;
11. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;
12. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999;
14. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;

**Календарный учебный график**

Начало занятий:

- для обучающихся 1 года обучения – 11 сентября 2017 года
- для обучающихся 2 и последующих лет обучения – 01 сентября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 36.

Каникулы – с 01 июня по 31 августа 2018 года.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий для детей школьного возраста – 45 минут,

для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации: проводится промежуточная аттестация обучающихся два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Календарно-учебный график 1 года обучения

4 часа в неделю

Каникулы с 01.07. по 31.08

| №              | Содержание  | Часы |
|----------------|---|------|
| <b>НОЯБРЬ</b>  |   |      |
| 1              | Техника исполнения: равновесие «пассэ». ОФП               | 2    |
| 2              | Акробатика: шпагаты, мостик с колен. Волны. СФП           | 2    |
| 3              | Техника исполнения: поворот скрестный, шанэ. ОФП          | 2    |
| 4              | Хореография (позиции ног, позиции рук). СФП               | 2    |
| 5              | Прыжки: приставной, «козлик». ОФП                         | 2    |
| 6              | Взмахи, расслабление. СФП                                 | 2    |
| 7              | Акробатика: волна вперед, кувырок боком. ОФП              | 2    |
| 8              | Хореография, станок (разновидности плие). СФП             | 2    |
| 9              | Равновесие «пассэ». Поворот шанэ. ОФП                     | 2    |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |   |      |
| 10             | Прыжки «ножницы». СФП                                     | 2    |
| 11             | Акробатика: шпагаты, мостик с колен. ОФП                  | 2    |
| 12             | Равновесие «ласточка». СФП                                | 2    |
| 13             | Поворот «пассе». ОФП                                      | 2    |
| 14             | Наклон, изгиб. СФП  | 2    |
| 15             | Хореография (батман тандю). ОФП                           | 2    |
| 16             | Акробатика: волна обратная, кувырок боком на шпагате. СФП | 2    |
| 17             | Пассэ, ласточка. ОФП                                      | 2    |
| 18             | Прыжки козлик, ножницы. СФП                               | 2    |
| <b>ЯНВАРЬ</b>  |   |      |
| 19             | Равновесие нога вперед. ОФП                               | 2    |
| 20             | Акробатика: шпагаты, мост стоя. СФП                       | 2    |
| 21             | Поворот «ласточка». ОФП                                   | 2    |
| 22             | Хореография, работа у станка (батман тандю жете). СФП     | 2    |
| 23             | Прыжки «козлик» с поворотом. ОФП                          | 2    |
| 24             | Волны: короткая, обратная. СФП                            | 2    |
| 25             | Акробатика: шпагаты, мосты, стойка на лопатках. ОФП       | 2    |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |   |      |



|        |   |   |
|--------|---|---|
| 26     | Равновесие « аттитюд». СФП                              | 2 |
| 27     | Акробатика: шпагаты, мосты, кувырок назад. ОФП          | 2 |
| 28     | Поворот нога вперед. СФП                                | 2 |
| 29     | Волна боковая. Наклон. ОФП                              | 2 |
| 30     | Хореография, станок(гран батман). СФП                   | 2 |
| 31     | Прыжок « касаясь» с места. ОФП                          | 2 |
| 32     | Акробатика: шпагаты, мосты, стойка на лопатках. СФП     | 2 |
| 33     | Равновесие «пистолетик». ОФП                            | 2 |
| МАРТ   |   |   |
| 34     | Акробатика: шпагаты, мосты, колесо. СФП                 | 2 |
| 35     | Равновесие «параллельное». ОФП                          | 2 |
| 36     | Взмах, изгиб. СФП                                       | 2 |
| 37     | Поворот « ласточка». ОФП                                | 2 |
| 38     | Хореография. Деми плие, гранплие. СФП                   | 2 |
| 39     | Прыжок « касаясь». ОФП                                  | 2 |
| 40     | Акробатика: шпагаты, мосты, стойка на груди. СФП        | 2 |
| 41     | Отработка упражнения. ОФП                               | 2 |
| АПРЕЛЬ |   |   |
| 42     | Равновесие «хват». СФП                                  | 2 |
| 43     | Поворот « ласточка». ОФП                                | 2 |
| 44     | Взмах с отходом назад. СФП                              | 2 |
| 45     | Акробатика: Перекат вперед на коленях. ОФП              | 2 |
| 46     | Хореография, станок. Работа одним боком к опоре. СФП    | 2 |
| 47     | Прыжок касаясь в кольцо. ОФП                            | 2 |
| 48     | Соединение двух волн. СФП                               | 2 |
| 49     | Равновесие «аттитюд». ОФП                               | 2 |
| 50     | Акробатика: шпагаты, мосты, кувырок назад. СФП          | 2 |
| МАЙ    |   |   |
| 51     | Равновесие « низкое». ОФП                               | 2 |
| 52     | Повороты на 360 и 720 градусов. СФП                     | 2 |
| 53     | Хореография. Станок (релеве из разных позиций ног). ОФП | 2 |
| 54     | Акробатика: шпагаты, мосты. Переворот вперед. СФП       | 2 |
| 55     | Взмах с прыжком. ОФП                                    | 2 |
| 56     | Прыжок шпагат. СФП                                      | 2 |
| 57     | Равновесие « пистолетик». ОФП                           | 2 |
| 58     | Взмах +расслабление. СФП                                | 2 |
| ИЮНЬ   |   |   |
| 50     | Повороты низкий. ОФП                                    | 2 |
| 60     | Равновесие нога вперед с наклоном вперед тела. СФП      | 2 |
| 61     | Акробатика: шпагаты, мосты. Переворот назад. ОФП        | 2 |
| 62     | Взмах с разворотом. СФП                                 | 2 |
| 63     | Прыжок шпагат с разворотом. ОФП                         | 2 |
| 64     | Хореография ( рон де жамб пар тер). СФП                 | 2 |
| 65     | Прыжок «кольцо двумя». ОФП                              | 2 |
| 66     | Обратная волна +волна вперед+ расслабление . СФП        | 2 |

Всего занятий: 66  
Всего часов: 132

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсменки. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям.

### **1 год обучения:**

*Базовая психологическая подготовка:*

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности.
- формирование специальных знаний о психике человека.

### **2 год обучения:**

*Базовая психологическая подготовка:*

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности.
- формирование нравственных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний о психике человека.

*Подготовка к тренировкам:*

- убеждение гимнастки в ее возможностях;
- одобрение ее попыток достичь успеха;
- поощрение достижений;
- личный пример.

## Критерии диагностики по общей физической подготовке:

| п/п | Контрольные упражнения  | Оценка |
|-----|---|--------|
| 1   | Поперечный шпагат руки в стороны, удержание положения 5 счетов «5»- сед, ноги точно в стороны, пятки подняты с пола; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см.  |        |
| 2   | Продольные шпагаты с правой и левой ноги со скамейки, руки в стороны, удержание положения 5 счетов «5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см.                       |        |
| 3   | «Складочка» - Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов «5»- плотная складка, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.  |        |
| 4   | «Рыбка» - Фиксация прогиба назад из положения лежа на животе ноги согнуты, 5 счетов «5»- касание ногами подбородка, живот прижат к полу, ноги вместе; «4»- касание ногами носа; «3»- касание ногами лба.  |        |
| 5   | «Мост» из положения стоя с захватом ног «5»- «мост» с захватом за голени; «4»- кисти рук в упоре у пяток; «3»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.  |        |
| 6   | Сила брюшного пресса - Сед углом, руки в стороны 20 сек. «5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны; «4» - сутулая спина, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты. |        |
| 7   | Сила спины – из положения лежа на животе, подъем туловища назад к полу, руки прямые (10 раз) «5»- руки касаются пола, хороший прогиб, выполнено 10 раз; «4»- руки не доходят до касания пола 45 градусов. «3»- туловище поднимается на 90 градусов, руки в потолок.           |        |
| 8   | Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны «5»- сохранение равновесия 6 сек; «4»- сохранение равновесия 4 сек; «3»- сохранение равновесия 2 сек. Выполнить с обеих ног. Носок прижат к ноге               |        |
| 9   | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед «5» - туловище и ноги   |        |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4»<br>- в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты;<br>«3» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не<br>оттянуты, сутулая спина. |  |
|--|--|--|

Пронито и пронумеровано на 28  
листах

Директор МБОУ «Дворец творчества»

*В.И. Дворец*

