

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление
министерства образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Центр образования»
городского округа Чапаевск Самарской области

Принято на педагогическом совете
ГБОУ СОШ «Центр образования»
г. Чапаевска
Протокол №15 от «30» мая 2023г

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
«Центр образования» г. Чапаевска
Приходько С.И.
Приказ № 43-ОД от «7» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мир гимнастики»
Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся 7-15 лет

Разработчик: Павлова Т.В.,
педагог дополнительного
образования

г. Чапаевск, 2023г.

Содержание.

| № | Содержание | Стр. |
|----------|---|-------------|
| I | Краткая аннотация | 1 |
| II | Пояснительная записка | 1 |
| | Цель и задачи программы | 4 |
| | Ожидаемые результаты | 4 |
| | Организация образовательного процесса | 5 |
| | Критерии и способы определения результативности | 7 |
| III | Учебно-тематический план программы | 8 |
| IV | Содержание программы | 9 |
| | 1. Модуль «Техника эстетической гимнастики» | |
| | 2. Модуль «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами» | 11 |
| | 3. Модуль «Соревновательная подготовка» | 14 |
| | 4. Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» | 17 |
| V | Ресурсное обеспечение программы | 21 |
| VI | Учебный график | 22 |
| VII | Литература | 23 |

I. Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир гимнастики» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для детей 7-15 лет. Эстетическая гимнастика - это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта, сочетающий в себе гимнастику, музыку и искусство. Особенностью программы является модульный принцип построения, который позволяет обучающимся получить представление о виде спорта, развить свои физические навыки и умения, культуру движения.

Программа состоит из 4 модулей: техника эстетической гимнастики, элементы художественной гимнастики(работа с предметами), соревновательная подготовка и общая и специальная подготовка. Модуль «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами» введен для повышения мотивации и дополнительного развития координационных способностей и эстетики движений. Расчитана на 126 часов, по 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 2 раза в неделю. В группе могут заниматься не более 15 человек.

II. Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество, различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика - это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке осуществляется с помощью элементов из различных танцевальных направлений, гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.), классической хореографии и народно-характерной хореографии, элементов пластики, мимики, полуакробатических элементов. Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

Средства эстетической гимнастики соответствует анатомо-физиологическим особенностям детского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой.

Для ведения образовательного процесса по эстетической гимнастике была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Мир гимнастики», рассчитанная на 1 год обучения для детей и подростков от 7 до 15 лет. Данная программа имеет ознакомительный уровень и позволяет дать обучающимся представление об эстетической гимнастике, развить физические кондиции и содействовать формированию эстетической культуры движений.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Мир гимнастики» физкультурно- спортивная.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, который позволяет выстраивать для ребенка индивидуальную образовательную траекторию. Модули возможно реализовывать как самостоятельные единицы, так и в комплексе, в зависимости от запросов обучающегося. Они самодостаточны, при прохождении их последовательно, создают цельное представление об эстетической гимнастике как виде спорта, а также раскрывают многообразие связей с другими сферами деятельности, мотивируя детей к активному образу жизни

Актуальность создания программы заключается в реализации уже сформировавшегося в обществе социального запроса родителей на качественное обучение

основам гимнастики не в специализированной спортивной школе, а в рамках дополнительного образования. В программе ведущую роль играет популяризация здорового образа жизни, выработка устойчивой мотивации на укрепление здоровья и формирование практических навыков его ведения.

Средства гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, способствуют формированию правильной осанки, изяществу и грациозности движений, развивают костно-мышечный корсет. Занятия и выступления обеспечивают воспитание самодисциплины, уверенности, умения добиваться поставленной цели, развивают культуру межличностного общения на основе взаимопомощи и взаимопонимания.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Мир гимнастики» определена тем, что приобщает каждого ребенка к здоровому образу жизни, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности.

Отличительные особенности программы. Эстетическая гимнастика вышла из художественной гимнастики. В ней нет сложных акробатических элементов, акцент – на пластику тела самой гимнастки, его выразительность, гибкость, координацию. В эстетической гимнастике упражнения выполняются группой от шести до двенадцати человек. При этом оценивается именно синхронность, выразительность выполнения, грация и пластика выступающих. В то же время, занятия с предметами как часть художественной гимнастики, позволяет расширить индивидуальный двигательный опыт каждого ребенка, разнообразить моторику и эстетику движений, укрепить суставы рук при дополнительной нагрузке держания, ловкость владения предметом.

Этот вид очень демократичен – им могут заниматься все желающие, с разным уровнем физического развития. Упражняясь в пластике и грациозности движений, обучающиеся держат мышцы в тонусе. Для каждого ребенка, вне зависимости от спортивного результата, достигается главная цель – всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья и формирование любви к спорту и здоровому образу жизни.

Данная программа дает обучающимся ряд преимуществ:

- программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, повышает самооценку обучающегося, дает возможность самовыражения;
- способствует социальной адаптации в обществе, учит общаться со сверстниками, работать в команде;
- развивает такие физические качества, как гибкость, координация, быстрота, а так же плавность и грациозность движений;
- формирует правильную осанку, укрепляет мышечный корсет;
- сжигает калории;
- повышает настроение, так как физические нагрузки развивают чувство «мышечной радости», а музыкальное сопровождение усиливает положительные эмоции.

Обучение по данной программе служит хорошей базой для всех форм последующего обучения в объединениях физкультурно - спортивного направления.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир гимнастики» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области, утвержденными приказом Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 №262-од
- Уставом ГБОУ СОШ «Центр образования» г. Чапаевска Самарской области.

Цель программы:

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни через средства эстетической гимнастики.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни и умение самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- способствовать воспитанию личностных морально - волевых качеств и нравственных чувств;
- воспитывать проявление настойчивости при достижении результата, целеустремленность, аккуратность и старательность;
- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и улучшению физического развития обучающихся;
- способствовать формированию правильной осанки, походки, гимнастического стиля выполнения упражнений;
- развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- формировать умения своевременно выполнять задания, связанные с взаимодействием в группе;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Образовательные:

- формировать умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- формировать знания, практические умения и навыки по эстетической гимнастике;
- формировать умения работать в команде и определять свою роль в коллективной работе;
- ознакомить с методами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты освоения программы «Эстетическая гимнастика»:

- положительное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- выполнение норм и правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление настойчивости при достижении поставленных целей, целеустремленность, аккуратность и трудолюбие;
- умение критично оценивать собственный труд, анализировать свои успехи и неудачи;

- проявление интереса и уважения к творчеству товарища по команде, чувство ответственности перед коллективом;
- познавательная активность в различных сферах жизни;
- умение владеть своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающиеся смогут:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать достигнутый результат и анализировать его с целью улучшения;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности.

Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения;
- строить логическое рассуждение и умозаключения, делать выводы.

Коммуникативные УУД:

- осуществлять коммуникативную деятельность, использовать общение в конкретных внеучебных ситуациях;
- организовывать учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- формулировать и аргументированно отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать и иметь представление:

- об истории эстетической и художественной гимнастики, основных технических особенностях эстетической и художественной гимнастики;
- об основных составляющих здорового образа жизни;
- о значении физических упражнений для полноценного функционирования организма, их направленности;
- об основных группах мышц и их функционал;
- о способах контроля за нагрузкой;
- о профилактике нарушений осанки и травматизма при занятиях физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

- выполнять комплексы разминки, растяжки, общей и специальной физической подготовки под счет и музыкальное сопровождение;
- выполнять обязательные комбинации, самостоятельно составленные связки и комбинации, соревновательные и контрольные упражнения;
- применять в повседневной жизни принципы здорового образа жизни и самостоятельной физической активности;
- организовать игру; выполнять упражнения в коллективе в соответствии с ролью.

Организация образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир гимнастики» ориентирована на обучение разновозрастных детей от 7 до 15 лет и рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Объём программы - 126 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю 1,75 часа.

Наполняемость групп – 11-15 учащихся в группе.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир гимнастики» состоит из 4 модулей: «Техника эстетической гимнастики», «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами», «Соревновательная подготовка». «Общая и специальная физическая подготовка».

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и учебно- тренировочных занятий. Основными формами теоретического обучения являются: объяснение, беседа, демонстрация дидактического и наглядного материала(рисунки, таблицы, иллюстрации, видеоконцовки, видеозапись технических действий, и выступлений).

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочное занятие, занятия-игры, творческое занятие (создание творческого продукта – этюд, комбинация, композиция), показательное выступление, выступление на соревновании, выполнение зачетной композиции, контрольных упражнений.

Формы организации деятельности

- фронтальная организация обеспечивает высокую моторную плотность занятия, позволяет контролировать действия всех обучающихся одновременно;
- групповая форма организации позволяет объединять обучающихся в малые группы в соответствии с уровнем подготовленности или учебной задачей, помогает регулировать уровень и интенсивность нагрузки;
- индивидуальная форма занятий способствует индивидуализации обучения, позволяет обеспечить индивидуальный подход, конкретизирует выполнение аналитической работы самим обучающимся, формирует самоконтроль.

Методы обучения

- словесный (объяснение, беседа, дискуссия),
- наглядный (демонстрация печатной и видео- продукции),
- практический (учебно- тренировочные занятия),
- метод учебных ситуаций (творческое задание),
- повторный и переменный (для развития двигательных качеств),
- круговой (для развития общей и специальной выносливости),
- игровой (задания-игры),
- соревновательный(показательные и соревновательные выступления, выполнение зачетной композиции и контрольных упражнений).

При реализации программы «Мир гимнастики» учитываются *основные принципы* тренировочного процесса:

- принцип сознательности (воспитание у обучающегося понимания значения самостоятельных занятий физическими упражнениями, осознанности при выполнении упражнений их направленности);
- принцип постепенности и последовательности(постепенное увеличение интенсивности и объема нагрузок);
- принцип повторности(повторение нагрузок тренирует все системы организма занимающегося, позволяет сжечь калории, является одним из регулирующих нагрузку факторов);
- принцип индивидуализации(соответствие нагрузок физической подготовленности, возрасту, состоянию здоровья).

Соблюдение данных принципов гарантирует успехи в физической подготовке и ограничивает от переутомления и негативных последствий.

Педагог, реализующий данную общеобразовательную программу, использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – система организации пространства образовательного учреждения, способствующая сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса. Большое значение имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, двигательным навыкам на основе учёта индивидуального развития каждого ребенка.

Технология личностно-ориентированного обучения – личность ребенка находится в центре внимания. Методы, приемы, формы организации обучения направлены на раскрытие потенциала ребенка, выявление его индивидуальных качеств, самостоятельного осознания и использования своего субъективного опыта ребенком.

Технология сотрудничества – это совместная деятельность взрослых и детей, имеющая целью достижение общего определенного результата, невозможная без взаимопомощи и взаимопонимания, совместного анализа результата этой деятельности.

Игровые технологии – наиболее привычны для детей. В основе – игра как вид деятельности. Позволяет обеспечивать высокую двигательную и эмоциональную активность, что, в свою очередь, способствует достижению высокого уровня освоения программы.

Мониторинг результатов обучения

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

Входящий контроль – предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающегося, который проводится на первых занятиях(анкета), выполнение контрольных упражнений.

Промежуточный – текущий контроль для определения уровня освоения содержания программы проводится в форме наблюдения, выполнения индивидуальных заданий.

Итоговый – диагностирование уровня освоения программы и соответствие с поставленной целью на итоговом занятии. В процессе итогового контроля проводится анализ умений, навыков и знаний обучающихся. Это может проводиться в форме соревнования, показательного выступления, выполнения контрольных упражнений.

Критерии и способы определения результативности

| № | Критерии | Методы диагностики |
|---|--|--|
| Диагностика уровня достижения предметных результатов | | |
| 1 | Владение предметными знаниями | -опрос, - контрольные упражнения, - анкетирование |
| 2 | Владение практическими умениями и навыками | - наблюдение, - выполнение зачетных, творческих, индивидуальных и соревновательных упражнений |
| Диагностика уровня достижения метапредметных результатов | | |
| 1 | Регулятивные УУД | - наблюдение, - собеседование - самоанализ |
| 2 | Познавательные УУД | - наблюдение - самоанализ |
| 3 | Коммуникативные УУД | - наблюдение в процессе коллективной, групповой работы |

| | | |
|--|--|--|
| | | - собеседование - самоанализ |
| Диагностика уровня достигнутых личностных результатов | | |
| 1 | Самоопределение (внутренняя позиция, самооценка, самоуважение) | - наблюдение - анкетирование (методика «Репка») - анализ и самоанализ творческих заданий |
| 2 | Смыслообразование (мотивация, границы знания/незнания, самоорганизация свободного времени) | - наблюдение - анкета «Моё свободное время» |
| 3 | Морально-этическая ориентация | - наблюдение в процессе занятий и мероприятий |
| 4 | Ценностное отношение к собственному здоровью | - наблюдение - анкетирование - беседы о ЗОЖ |

- *Высокий уровень* – обучающийся знает терминологию вида спорта, основы его истории, основные понятия, свободно владеет специальным языком, умеет показать как отдельные элементы, так и связки, серии движений, имеет хорошо развитый мышечно-связочный аппарат, выполняет основные тесты в растяжке на отлично, может самостоятельно составить этюд на предложенную тему, музыкальный отрывок.

- *Средний уровень обученности* - обучающийся на достаточном уровне знает специальную терминологию, владеет техникой исполнения учебных этюдов, выполняет задания самостоятельно, развитие гибкости на достаточном уровне.

- *Низкий уровень обученности* - обучающийся слабо знает специальную терминологию, не полностью может воспроизвести заданное упражнение, частично знаком с техникой выполнения элементов, не полностью отработал основные элементы, выполняет задания с помощью.

III. Учебно-тематический план программы «Мир гимнастики»

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Техника эстетической гимнастики» | 28 | 4 | 24 |
| 2. | «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами» | 28 | 4 | 24 |
| 3. | «Соревновательная подготовка» | 35 | 5 | 30 |
| 4. | «Общая и специальная физическая подготовка» | 35 | 5 | 30 |
| | ИТОГО | 126 | 18 | 108 |

IV. Содержание программы

1. Модуль «Техника эстетической гимнастики»

Цель: формирование системы знаний и умений техники эстетической гимнастики в доступной для обучающихся форме.

Задачи:

Обучающие:

- изучить основные термины эстетической гимнастики;
- изучить и закрепить базовые движения в виде спорта «эстетическая гимнастика»

Развивающие:

- научить сочетанию элементов эстетической гимнастики в соответствии с музыкальным ритмом;
- развивать гибкость и пластику движений рук и тела, перемещений.

Воспитательные:

- формировать умение работать в команде, единство и согласованность совместных усилий\действий;
- воспитывать сосредоточенность на движении, внимание и терпение в достижении цели.

Предметные ожидаемые результаты:

По окончании обучения по модулю «Техника эстетической гимнастики» обучающийся должен знать:

- основные термины эстетической гимнастики;
- технику выполнения «волны», взмаха, сжатия и расслабления.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые движения руками и телом в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- сочетать элементы эстетической гимнастики с музыкальным ритмом;
- составлять серию движений(этюды).
- работать в команде на единство и согласованность совместных усилий\действий.

Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практ. |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития и современность эстетической гимнастики | 1 | 1 | |
| 2 | Прыжковая подготовка | 1 | 1 | |
| 3 | Волна. Обратная волна. | 4 | | 4 |
| 4 | Взмахи | 3 | | 3 |
| 5 | Расслабление. Сжатие | 4 | | 4 |
| 6 | Основы акробатики | 5 | 1 | 4 |
| 7 | Хореографическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Музыкально-двигательная подготовка | 5 | | 5 |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | ИТОГО: | 28 | 4 | 24 |

Содержание модуля «Техника эстетической гимнастики»

1. Вводное занятие: Знакомство с обучающимися. Требования к занимающимся. Знакомство с маршрутом обучения. Правила внутреннего распорядка, расписание

занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, поведения в общественных местах.

2. История развития и современность эстетической гимнастики

Теория: история развития эстетической гимнастики. Современные тенденции эстетической гимнастики. Анализ результатов достижений российских гимнасток, перспективы развития.

3. Прыжковая подготовка

Теория: Основные прыжковые термины в эстетической гимнастике (прыжок шагом, прыжок шагом касаясь, прыжок со сменой ног).

Практика: Разновидности ходьбы: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальс и др.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и силу:

Для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых, плечевых; взмахи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;

Для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинистые движения туловищем из различных И.П.; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление, наклоны, прогибы;

Для ног: отведение, приведение, круговые движения в голеностопных суставах, ходьба на полупальцах, пятках, на внешней и внутренней стороне стоп; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах; максимальное ратягивание ног и расслабление их; махи и круговые движения согнутой и прямой ногой; упражнения в седе для выворотности ног;

Для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу;

Для укрепления мышц голени и стопы: разновидности ходьбы по мягкой и твердой поверхности;

Для мышц бедра: сесть, согнув ноги, стопы соединить, руки на колени; разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, ногами сопротивляться);

Для силы мышц живота: поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине, руки вверх.

Для развития выносливости: бег в умеренном темпе до 500м.

Для развития быстроты и ловкости – сюжетные игры, короткие подвижные игры с предметами, динамические акробатические упражнения.

Подскоки и прыжковые упражнения толчком двух и одной ноги: прыжки с поворотом, прыжки шагом, прыжки шагом касаясь, разножка, прыжок со сменой ног, прыжок «казак». Прыжки и скачки должны отвечать требованиям:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета; в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе;
- хорошая амплитуда формы прыжка;
- хорошая высота прыжка;
- хороший контроль тела в воздухе в течение и после прыжка и скачка;
- мягкое и легкое приземление, контроль тела в течение и после приземления.

4. Волна. Обратная волна

Теория: Техника выполнения волны и обратной волны.

Практика: Выполнение волны вперед на двух и с одной ноги, обратной волны, боковая волна, серии движений, включающие волны.

5. Взмахи

Теория: Техника выполнения взмаха.

Практика: Выполнение пружинного, кругового, бокового взмахов. Этюд.

6. Расслабление. Сжатие

Теория: Техника выполнения сжатия, расслабления.

Практика: Игровые упражнения на расслабление и сжатие: «Тающее мороженое», «Суперзаморозка», «Ежик», «Цветы распускаются» и др.

7. Основы акробатики

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение элементов, имеющих необычное статическое положение или движение (мосты, стойки, упоры, перекаты, кувырки, перевороты):

- стойка на лопатках,
- «мост» из положения лежа на спине,
- «мост» из положения стоя с поддержкой,
- «корзиночка»,
- полушпагат.

В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

8. Хореографическая подготовка

Теория: Позиции ног, позиции рук, понимание музыкальности, ритмичности, эмоциональности и выразительности.

Практика: Классическая разминка в партере. Постановка корпуса и рук. На середине:

- ходьба на носках, легкий бег
- лицов в круг. И.П. – О.С. 1-2 – встать на полупальцы, дугами внутрь руки вверх. 3-4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.
- И.П.- сед углом. 1-4 – разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. 5-8 – приведение с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. 1-2 – опустить ноги на пол. 3-4 – сед согнувшись.
- И.п. – упор сзади на предплечьях. 1 – мах правой вперед. 2 – согнуть правую 9носок у колена левой). 3 – разгибая мах правой вперед. 4 – согнуть правую в выворотное положение (пассе), положить на пол(колени касаются пола, таз не разворачивать), 5-7 – держать.8 – И.П.

У опоры: - работа на носках, волны, деми плие(по разным позициям), батман тандю, батман тандюжэте, гранд батман жэте.

9. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: Основы музыкальной грамоты: формирование умения слушать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развивать умение согласования движений и музыки, поиска движений заданного музыкального отрезка.

Практика: Упражнения на согласование движений с музыкой, творческие задания и импровизация, музыкальные игры.

10. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков планируемым результатам образовательной программы. Этюд: серия движений на самостоятельно выбранную тему.

II. Модуль «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами»

Цель: формирование системы знаний и умений техники художественной гимнастики владения предметами в доступной для обучающихся форме.

Задачи:

Обучающие:

- изучить основные термины художественной гимнастики при работе с лентой, обручем, скакалкой;
- изучить и закрепить базовые движения в виде спорта «эстетическая гимнастика»

Развивающие:

- научить сочетанию элементов художественной гимнастики в соответствии с музыкальным ритмом;
- развивать гибкость и пластику движений рук и тела, перемещений при

одновременном владении предметом.

Воспитательные:

- формировать умение работать в команде, единство и согласованность совместных усилий\действий;
- воспитывать сосредоточенность на движении, внимание и терпение в достижении цели.

Предметные ожидаемые результаты:

По окончании обучения по модулю «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами» обучающийся должен знать:

- основные термины при работе с предметами в художественной гимнастике;
- технику выполнения взмаха, броска, вращения предмета.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые движения руками и телом в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- элементы эстетической гимнастики с владением предметом;
- сочетать элементы эстетической гимнастики с музыкальным ритмом;
- составлять серию движений(этюд).
- работать в команде на единство и согласованность совместных усилий\действий.

Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практ. |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития и современность художественной гимнастики | 1 | 1 | |
| 2 | Прыжковая подготовка | 2 | | 2 |
| 3 | Лента. | 4 | | 4 |
| 4 | Обруч | 4 | | 4 |
| 5 | Скакалка | 4 | | 4 |
| 6 | Мяч | 4 | | 4 |
| 7 | Основы акробатики | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Хореографическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | ИТОГО: | 28 | 4 | 24 |

Содержание модуля «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами»

1. Вводное занятие: Знакомство с обучающимися. Требования к занимающимся. Знакомство с маршрутом обучения. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, поведения в общественных местах.

История развития и современность эстетической гимнастики

Теория: история развития художественной гимнастики. Современные тенденции развития вида спорта. Анализ результатов достижений российских гимнасток, перспективы развития.

2. Прыжковая подготовка

Теория: Основные прыжковые термины в художественной гимнастике(прыжок шагом, прыжок шагом касаясь, прыжок со сменой ног без предмета, с лентой, с броском снаряда и др.)

Практика: Разновидности ходьбы: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальс и др.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и силу:

Для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых, плечевых; взмахи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;

Для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинистые движения туловищем из различных И.П.; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление, наклоны, прогибы;

Для ног: отведение, приведение, круговые движения в голеностопных суставах, ходьба на полупальцах, пятках, на внешней и внутренней стороне стоп; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах; максимальное ратягивание ног и расслабление их; махи и круговые движения согнутой и прямой ногой; упражнения в седе для выворотности ног;

Для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу;

Для укрепления мышц голени и стопы: разновидности ходьбы по мягкой и твердой поверхности;

Для мышц бедра: сесть, согнув ноги, стопы соединить, руки на колени; разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, ногами сопротивляться);

Для силы мышц живота: поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине, руки вверху.

Для развития выносливости: бег в умеренном темпе до 500м.

Для развития быстроты и ловкости – сюжетные игры, короткие подвижные игры с предметами, динамические акробатические упражнения.

Подскоки и прыжковые упражнения толчком двух и одной ноги: прыжки с поворотом, прыжки шагом, прыжки шагом касаясь, разножка, прыжок со сменой ног, прыжок «казак». Прыжки и скачки должны отвечать требованиям:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета; в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе;
- хорошая амплитуда формы прыжка;
- хорошая высота прыжка;
- хороший контроль тела в воздухе в течение и после прыжка и скачка;
- мягкое и легкое приземление, контроль тела в течение и после приземления.

3. Лента

Теория: Техника держания снаряда, работы лентой

Практика: Вращения спираль, змейка во время вращательных акробатических элементов, за спиной, под ногами, высокие броски и ловли после них с переворотами.

4. Обруч

Теория: Техника держания обруча, работы кистью, рукой

Практика: Катыв, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча рукой стоя.

5. Скакалка

Теория: Техника выполнения прыжков через скакалку, со скакалкой

Практика: Прыжки через скакалку вперед, назад, ноги скрестно; галоп в сторону, восьмерка, манипуляции, бег через скакалку, вращение вперед, назад. Разучивание двойных прыжков, прыжков через вдвое сложенную скакалку, отбивов, бросков: за два и один конец, ловли за один и два конца.

6. Мяч

Теория: Техника держания, переката, броска мяча

Практика: Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела,

броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: на полу и на коленях, за головой и за спиной.

7. Основы акробатики

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение элементов, имеющих необычное статическое положение или движение (мосты, стойки, упоры, перекаты, кувырки, перевороты):

- стойка на лопатках,
- «мост» из положения лежа на спине,
- «мост» из положения стоя с поддержкой,
- «корзиночка»,
- полушпагат.

В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

8. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: Основы музыкальной грамоты: формирование умения слушать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развивать умение согласования движений и музыки, поиска движений заданного музыкального отрезка.

Практика: Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперед на 90°, арабеск, атютюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперед и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и без, низкое равновесие с помощью и без.

Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, атютюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат.

Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.

Упражнения на согласование движений с музыкой, творческие задания и импровизация, музыкальные игры.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков планируемым результатам образовательной программы. Этюд: серия движений со снарядом по выбору на самостоятельно выбранную тему.

3. Модуль «Соревновательная подготовка»

Цель: создание условий для реализации творческой активности обучающихся и укрепление их здоровья

Задачи:

Образовательные:

- обучать основам здорового образа жизни
- изучить основные правила соревнований;
- обучать соревновательной подготовке;
- обучать творческому самовыражению через движения

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества, способствовать укреплению всех систем организма;
- развивать умение выполнять синхронно композицию в команде, группе;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к совершенствованию каждого движения, его отточенности и выразительности;
 - воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и аккуратность;
- Способствовать формированию навыков самосовершенствования, самоконтроля,

самопознания.

Предметные ожидаемые результаты:

По окончании освоения модуля «Соревновательная подготовка» будут достигнуты образовательные результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные правила соревнований;
- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- основные упражнения общей физической, специальной и технической подготовки

Обучающийся должен уметь:

- сознательно заботиться о своем здоровье
- выполнять комплексы физических упражнений в команде, группе с соблюдением интервалов и дистанции;
- взаимодействовать во время подготовки к выступлению и во время соревнований;

Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|--------|
| | | Всего | Теория | Практ. |
| | Вводное занятие. Профилактика спортивного травматизма. | 1 | 1 | |
| 2 | Основы здорового образа жизни. | 1 | 1 | |
| 3 | Общая и специальная подготовка | 7 | | 7 |
| 4 | Основы акробатики | 7 | 1 | 6 |
| 5 | Хореографическая подготовка | 7 | 1 | 6 |
| 6 | Музыкально-двигательная подготовка | 4 | | 4 |
| 7 | Соревновательная подготовка | 7 | | 7 |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | Итого: | 35 | 4 | 31 |

Содержание модуля « Соревновательная подготовка»

1. Вводное занятие: Знакомство с обучающимися. Требования к занимающимся. Знакомство с маршрутом обучения. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, поведения в общественных местах.

2. Основы здорового образа жизни.

Теория: Организм – единое целое. Основные системы организма. Значение двигательной активности для здоровья. Составляющие ЗОЖ. Режим питания, основы закаливания, гигиена занимающегося физической культурой.

3. Общая и специальная подготовка

Теория: понятие об общей и специальной физической подготовке, о двигательных качествах, основные термины.

Практика: строевые упражнения: построения, перестроения, передвижение по залу, фигурные построения(круги, пересечение колонн по диагонали и др.)

Упражнения на гибкость и силу:

Для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых, плечевых; взмахи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;

Для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинистые движения туловищем из различных И.П.; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление, наклоны, прогибы;

Для ног: отведение, приведение, круговые движения в голеностопных суставах, ходьба на полупальцах, пятках, на внешней и внутренней стороне стоп; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах; максимальное ратягивание ног и расслабление их; махи и круговые движения согнутой и прямой ногой; упражнения в седе для выворотности ног;

Для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу;

Для укрепления мышц голени и стопы: разновидности ходьбы по мягкой и твердой поверхности;

Для мышц бедра: сесть, согнув ноги, стопы соединить, руки на колени; разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, ногами сопротивляться);

Для силы мышц живота: поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине, руки вверху.

Для развития выносливости: бег в умеренном темпе до 500м.

Для развития быстроты и ловкости – сюжетные игры, короткие подвижные игры с предметами, динамические акробатические упражнения.

4. Основы акробатики

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение элементов, имеющих необычное статическое положение или движение (мосты, стойки, упоры, перекаты, кувырки, перевороты):

- стойка на лопатках,
- «мост» из положения лежа на спине,
- «мост» из положения стоя с поддержкой,
- «корзиночка»,
- полушпагат.

В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

5. Хореографическая подготовка

Теория: Позиции ног, позиции рук, понимание музыкальности, ритмичности, эмоциональности и выразительности.

Практика: Классическая разминка в партере. Постановка корпуса и рук. На середине:

- ходьба на носках, легкий бег
- лицов в круг. И.П. – О.С. 1-2 – встать на полупальцы, дугами внутрь руки вверх. 3-4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.
- И.П.- сед углом. 1-4 – разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. 5-8 – приведение с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. 1-2 – опустить ноги на пол. 3-4 – сед согнувшись.
- И.п. – упор сзади на предплечьях. 1 – мах правой вперед. 2 – согнуть правую (носок у колена левой). 3 – разгибая мах правой вперед. 4 – согнуть правую в выворотное положение (пассе), положить на пол(колено касается пола, таз не разворачивать), 5-7 – держать.8 – И.П.

У опоры: - работа на носках, волны, деми плие(по разным позициям), батман тандю, батман тандюжэте, гранд батман жэте.

6. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: Основы музыкальной грамоты: формирование умения слушать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развивать умение согласования движений и музыки, поиска движений заданного музыкального отрезка.

Практика: Упражнения на согласование движений с музыкой, творческие задания и импровизация, музыкальные игры.

7. Соревновательная подготовка

Теория: Правила организации и проведения соревнований по эстетической гимнастике. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика: подготовка музыкальных композиций для выступления на различных мероприятиях. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие в форме выполнения творческого задания, зачетной композиции, участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

Контрольно- диагностические средства

Для контроля достигнутых результатов образовательного процесса используется наблюдение, беседы, выполнение зачетных и контрольных упражнений, участие в выступлениях и соревнованиях.

IV. Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на совершенствование качества жизни посредством знаний о здоровом образе жизни, профилактике травматизма и практических занятий по укреплению здоровья и развития физических качеств: общих и специальных.

Во время прохождения данного модуля обучающиеся разучат комплексы общей физической подготовки, познакомятся с различными построениями и перестроениями, шагами и прыжками. Получат возможность совершенствовать физические способности – гибкость, выносливость, координацию, быстроту движений, прыгучесть. Так же в рамках специальной подготовки получают возможность освоить основные акробатические и полуакробатические элементы, применяемые в эстетической и художественной гимнастике. Обучающиеся самостоятельно составляют комбинацию из изученных элементов.

Регулярные тренировки по данному модулю приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т.е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к укреплению здоровья, повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма в ходе занятий эстетической гимнастикой.

Задачи модуля:

Обучающие

- обучать простейшим правилам техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и организации мест занятий;
- обучать основным двигательным действиям;
- обучать основам здорового образа жизни

Развивающие

- изучить комплексы упражнений;
- формировать начальные навыки координации движений;
- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья

Воспитательные

- воспитывать трудолюбие и аккуратность;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения.

Предметные ожидаемые результаты:

По окончании освоения модуля «Общезначимая и специальная физическая подготовка» будут достигнуты образовательные результаты:

Обучающийся должен знать

- основные правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и организации мест занятий;
- основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
- основные упражнения общей и специальной подготовки;
- основные группы мышц человека.

Обучающийся должен уметь:

- точно и своевременно выполнять задания;
- двигаться и выполнять упражнения в соответствии с музыкой

Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практ. |
| 1 | Вводное занятие. Профилактика бытового и спортивного травматизма | 1 | 1 | |
| 2 | Режим дня, гигиена, закаливание, питание детей Входящий контроль физической подготовленности | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Общая и специальная подготовка | 9 | 1 | 8 |
| 4 | Основы акробатики | 8 | 1 | 7 |
| 5 | Хореографическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Музыкально-двигательная подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Игры, игровые упражнения | 2 | | 2 |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | | 1 |
| | ИТОГО: | 35 | 6 | 29 |

Содержание модуля

«Общая и специальная физическая подготовка»

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Требования к занимающимся. Знакомство с маршрутом обучения. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, поведения в общественных местах.

2. Режим дня, гигиена, закаливание, питание детей

Теория: Значение режима дня. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта, понятие о гигиене гимнастики. Гигиена жилища, проветривание, температура. Значение и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Понятие о правильном питании, его значение. Входящий контроль физической подготовленности

3. Общая и специальная подготовка

Теория: понятие об общей и специальной физической подготовке, о двигательных качествах, основные термины.

Практика: строевые упражнения: построения, перестроения, передвижение по залу, фигурные построения(круги, пересечение колонн по диагонали и др.)

Упражнения на гибкость и силу:

Для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых, плечевых; взмахи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;

Для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинистые движения туловищем из различных И.П.; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление, наклоны, прогибы;

Для ног: отведение, приведение, круговые движения в голеностопных суставах, ходьба на полупальцах, пятках, на внешней и внутренней стороне стоп; сгибание и разгибание в

коленных и тазобедренных суставах; максимальное ротягивание ног и расслабление их; махи и круговые движения согнутой и прямой ногой; упражнения в седе для выворотности ног;

Для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу;

Для укрепления мышц голени и стопы: разновидности ходьбы по мягкой и твердой поверхности;

Для мышц бедра: сесть, согнув ноги, стопы соединить, руки на колени; разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, ногами сопротивляться);

Для силы мышц живота: поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине, руки вверху.

Для развития выносливости: бег в умеренном темпе до 500м.

Для развития быстроты и ловкости – сюжетные игры, короткие подвижные игры с предметами, динамические акробатические упражнения.

4. Основы акробатики

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение элементов, имеющих необычное статическое положение или движение (мосты, стойки, упоры, перекаты, кувырки, перевороты):

- стойка на лопатках,
- «мост» из положения лежа на спине,
- «мост» из положения стоя с поддержкой,
- «корзиночка»,
- полушпагат, шпагат правой, левой, поперечный.

В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

5. Хореографическая подготовка

Теория: Позиции ног, позиции рук, понимание музыкальности, ритмичности, эмоциональности и выразительности.

Практика: Классическая разминка в партере. Постановка корпуса и рук. Упоры: - работа на носках, волны, деми плие(по разным позициям), батман тандю, батман тандюжете, гранд батман жэте. Танцевальные этюды. Разучивание танцевальных композиций.

6. Музыкально-двигательная подготовка

Теория: Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм, мелодия, темп, значение музыки в эстетической гимнастике.

Практика: Упражнения на согласование движений с музыкой, творческие задания и импровизация, музыкальные игры.

7. Игры, игровые упражнения

Практика: Сюжетные игры, игры с прыжками, на творческое мышление, фантазию(«Море волнуется...» с заданиями, «Стройные елочки», «Воробьи и кот» и др).

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков планируемым результатам образовательной программы. Промежуточный контроль: складка стоя, «мост», скоростная сила мышц спины и пресса, шпагат, равновесие. Может быть проведено в форме выполнения индивидуального задания, зачетной композиции.

Мониторинг по контрольным нормативам рекомендуется проводить 2 раза – в начале и конце модуля. Возможно использовать данные нормативы для контроля изменений в начале и конце года обучения.

| Контрольные нормативы: | Критерии оценки: |
|------------------------|---|
| Складка стоя | (Фиксация положения не менее 5") "5" - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|----------|--------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|--------|
| | руки вытянуты. "4" - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам. "3" - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом. | | | | | | | | | | | | |
| Шпагат: правая, левая , поперечный | (Шпагат со скамейки с пятки +0,5 балла) "5" - правильный шпагат "4" - пятка опущена, бедро не лежит на полу. "3" - небольшой просвет поперечный "5" - ноги чётко по линии, пятки вниз. "4" - стопы завалены вперёд. "3" - небольшой угол | | | | | | | | | | | | |
| Мост на коленях (хват за пятки) | (Разрешается незначительная помощь тренера или судьи, фиксация положения без помощи не менее 3") "5" – хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах. "4" - незначительно согнуты руки "3" - руки согнуты | | | | | | | | | | | | |
| Мост из положения стоя со вставанием | (Мост с захватом голени - + 0,5 балла) "5" - к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх) "4" - незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые "3" - руки не достают до пяток, плоский мост | | | | | | | | | | | | |
| Скоростная сила мышц брюшного пресса | <table border="1"> <tr> <td>оценка</td> <td>10 седов (с)</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td><11,00</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>11,01-12,50</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>12,51-14,00</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>14,01-15,50</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>>15,51</td> </tr> </table> | оценка | 10 седов (с) | 5 | <11,00 | 4 | 11,01-12,50 | 3 | 12,51-14,00 | 2 | 14,01-15,50 | 1 | >15,51 |
| оценка | 10 седов (с) | | | | | | | | | | | | |
| 5 | <11,00 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 11,01-12,50 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 12,51-14,00 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 14,01-15,50 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | >15,51 | | | | | | | | | | | | |
| Скоростная сила мышц спины | <table border="1"> <tr> <td>оценка</td> <td>10 разгибаний(с)</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td><8,00</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8,01-9,00</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>9,01-10,00</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>10,01-11,00</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>>11,01</td> </tr> </table> | оценка | 10 разгибаний(с) | 5 | <8,00 | 4 | 8,01-9,00 | 3 | 9,01-10,00 | 2 | 10,01-11,00 | 1 | >11,01 |
| оценка | 10 разгибаний(с) | | | | | | | | | | | | |
| 5 | <8,00 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 8,01-9,00 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 9,01-10,00 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 10,01-11,00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | >11,01 | | | | | | | | | | | | |
| Равновесие в шпагат в стороны | (Выполнение равновесия без помощи рук - + 0,5 балла) "5" - «рабочая» нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, «1» - нога ниже 90°, завернутая опорная нога | | | | | | | | | | | | |

V. Ресурсное обеспечение программы Методическое обеспечение

Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

Методики обучения

1. Структура обучения
2. Методики обучения
3. Конспекты занятий

- планы-конспекты учебных занятий
- план-конспект итогового занятия.

Диагностические материалы

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Анкета «Моё свободное время»
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И.Герцена)
4. Анкета для родителей

Рекламно-информационная продукция

1. Объявления
2. Визитки

Дидактическое обеспечение

- учебные пособия для обучающихся, наглядный материал;
- учебные фильмы, видеокольцовки, видеоролики
- видеозаписи техники двигательных действий обучающихся
- аудиозаписи музыкального сопровождения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий видом спорта эстетическая гимнастика:

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Основное оборудование и инвентарь: | | | |
| 1 | Ковёр гимнастический (13 x 13) | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь: | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 4 |
| 2 | Зеркало 12 x 2 м (в том числе и для зала хореографии) | штук | 2 |
| 3 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 4 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 5 | Игла для накачивания спортивных и гимнастических мячей | штук | 3 |
| 6 | Мяч гимнастический | штук | 12 |
| 7 | Ленты (шарфы) гимнастические | штук | 12 |
| 8 | Обруч гимнастический | штук | 12 |
| 9 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 10 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 11 | Пианино | штук | 1 |
| 12 | Станок хореографический | комплект | 1 |

| | | | |
|---|---|----------|-----|
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
| 15 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 16 | Магнитофон или музыкальный дисковод (для одного тренера) | штук | 2 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства: | | | |
| 1 | Весы | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | комплект | 1 |
| 3 | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 4 | Доска информационная | штук | 1 |
| 5 | Рулетка 20м. металлическая | штук | 1 |
| 6 | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 2 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Стол + стулья | штук | 2+6 |
| 9 | Стулья судейские со столиками | штук | 12 |
| Технические средства ухода за местами занятий: | | | |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения спортивного инвентаря | штук | 2 |
| 3 | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

9. Учебный график

1-е полугодие

| № п/п | Наименование модуля / количество часов | Календарный период | | | | |
|----------|--|--------------------|---------|--------|---------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | итого |
| 1. | «Техника эстетической гимнастики» | 14ч. | 14ч | | | 28 ч |
| 2. | «Элементы художественной гимнастики. Работа с предметами.» | | | 14 ч | 14ч | 28ч |

2-е полугодие

| № п/п | Наименование модуля / количество часов | Календарный период | | | | | |
|----------|--|--------------------|-------------|------|--------|--------|-------|
| | | январь | феврал ь | март | апрель | май | итого |
| 1. | «Соревновательная подготовка» | 14ч | 14ч | 7ч | | | 35ч |
| 2. | «Общая и специальная физическая подготовка» | | | 7 ч | 15,75ч | 12,25ч | 35ч |

10.Список литературы

Литература в адрес педагога:

1. Сборник трудов «Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике»/ под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко. - Санкт-Петербург, 2012г.;
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие/ВФХГ, СПбГУФК им. П,Ф, Лесгафта.-М., 2017;
3. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «Физическая культура».- Ростов-на-Дону: СКАГС, 2006.
4. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. - Калининград: КГУ, 2002;
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. - М., 2006;
6. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2010;
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., ФиС, 1991;
8. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. М., ФиС, 1984.

Литература для детей

1. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка.- М.: Просвещение, 2007.
2. Лисицкая Т.С. Ритм. Пластика.- М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования.- М.,2002.
4. Новокрещенов В.В. 100 упражнений для красоты и здоровья.- Ижевск, 2008.
5. Тобнас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся.- М., Физкультура и спорт, 1994.

Электронные ресурсы:

1. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира по эстетической гимнастике.
2. Аудиокассеты, CD и DVD с произвольными и показательными упражнениями.
3. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
4. Сайт ВФЭГ: www.vfeg.ru (Федерация эстетической гимнастики России).
5. Сайт ИФ: www.fig-gymnastics.com(Международная федерация гимнастики).
6. Сайт международной федерации эстетической гимнастики: www.ifagg.com