

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»
от 01 сентября 2020 года № 113

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Эстетическая гимнастика»

Возраст учащихся – 6-14 лет
Срок реализации – 3 года

Разработчик:

Пудовкина Н.И
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Гусев К. ., методист

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность	5
1.5 Адресат программы	5
1.6 Объем программы	5
1.7 Формы обучения	5
1.8 Методы обучения.....	5
1.9 Тип занятия.....	6
1.10 Формы проведения занятий	6
1.11 Срок освоения программы	6
1.12 Режим занятий.....	6
2. Цель и задачи программы	6
2.1 Цель программы	6
2.2 Задачи программы.....	6
3. Содержание программы	7
3.1 Учебный (тематический) план.....	7
3.2 Содержание учебно-тематического плана	10
4. Планируемые результаты	43
II. Комплекс организационно - педагогических условий	45
1. Календарный учебный график	45
2. Условия реализации программы.....	46
3. Формы аттестации	46
4. Оценочные материалы	46
5. Методические материалы.....	46
III. Список литературы.....	47
1. Основная	47
2. Дополнительная	47

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

Эстетическая гимнастика представлена как вид спорта и учебная дисциплина, а также как один из важнейших компонентов целостного развития личности. В результате занятий гимнастики 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.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для успешной организации учебного процесса эстетической гимнастики в учреждениях дополнительного образования. Данная программа построена так, чтобы дать обучающимся представления об эстетической гимнастике, развить физические навыки и умения, сформировать эстетическую культуру, включает планирование и этапы обучения по годичным циклам, а также методические рекомендации по систематизации учебно-тренировочного процесса.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины

К характерным особенностям методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. 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.

Без здоровья нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности. В этих целях актуальным является формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни. В современном виде эстетическая гимнастика это – набор спортивных элементов, объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец. Этот вид музыкально-эстетического воспитания включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

На занятиях воспитанницы разучивают базовые, специальные и произвольные упражнения, участвуют в соревнованиях. Для развития их творческой активности полезны и показательные выступления.

Научить воспитанниц двигаться под музыку, танцевать, развивать их физически – желание многих родителей. Поэтому все желающие, у кого есть интерес к обучению эстетической гимнастикой, приходят в объединения. Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности.

Следовательно, актуальность программы заключается в том, что эстетическая гимнастика помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия ею приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с эстетической гимнастикой учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные и гимнастические занятия развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия эстетической гимнастикой хорошо снимают напряжение, активизирует внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и ***имеет 11 модулей***. Программа соответствует ***«ознакомительному» уровню сложности***.

Эстетическую гимнастику часто сравнивают с художественной. Действительно, у них много общего. В обеих дисциплинах под музыку выполняются танцевальные и акробатические элементы, для обеих нужна гибкость и пластика. Но на этом сходства заканчиваются.

В эстетической гимнастике нет упражнений на брусьях, кольцах, не используются ленты, обручи. Упражнения выполняются не в одиночку, а в командах от шести до двенадцати человек. При этом комиссия оценивает не сложность выполненных элементов, а саму красоту танца, синхронность выполнения и выразительность.

Художественная гимнастика, несмотря на свою внешнюю нежность и утончённость, достаточно жёсткий вид спорта: для подготовки гимнасток изначально берут детей с хорошими данными в пластике и выносливости. А из-за сильной конкуренции программы юных гимнасток содержат с каждым годом всё больше сложных для выполнения элементов, так что часто девочкам приходится заканчивать карьеру в 12–13 лет из-за появившихся проблем со здоровьем. В отличие от художественной гимнастики, начинать заниматься эстетической можно с любого возраста.

Эстетическая гимнастика – более щадящий вид спорта. Заниматься могут все желающие. Этот вид спорта развивает пластику, держит мышцы в тонусе, придаёт движениям грациозность и плавность. Именно это и ценится в эстетической гимнастике. В чём польза?

Для девочек 6-8 лет выбор эстетической гимнастики дает множество преимуществ:

- развивает гибкость и выносливость;
- учит общаться со сверстниками;
- работать в команде;
- повышает самооценку, особенно после побед на турнирах.

Для воспитанниц 9-14 лет выделить массу положительных моментов:

- Гибкость и пластика. Развивается она постепенно с каждым новым занятием. Если не все элементы получаются с первого раза, то со следующего получится обязательно. Видимые результаты можно оценить уже через два-три месяца тренировок, тело станет лучше гнуться, появится пластика;
- Плавность. Не зря в эстетическую гимнастику берут только девочек. Это не дискриминация, просто все элементы тут полны нежности и женственности. Длительные тренировки перенесут такую женственность и в повседневную жизнь: движения станут изящнее и грациознее. Такое заметит не только близкий человек, но и все коллеги и друзья;
- Сожжённые калории. Если целью является именно похудение, то статические нагрузки (растяжки) – это то, что надо. При таком способе тренировок наибольшую работу совершают красные мышечные волокна, а именно они отвечают за сжигание не углеводов, а злополучной жировой прослойки. В эстетической гимнастике большое внимание отводится растяжкам, а это значит, что можно гарантированно сбросить пару лишних килограмм и сантиметров;
- Настроение. Физические нагрузки всегда имеют отношение к выбросу эндорфинов, а выполнение упражнений под музыку поднимает настроение вдвойне;
- Общение. В эстетической гимнастике много поддержек и совместных упражнений, это вырабатывает доверие и наверняка положит начало новой крепкой дружбе.

Ещё один плюс в том, что заниматься эстетической гимнастикой можно в спортзале и в домашних условиях (Возможность дистанционного обучения). Этот вид спорта не требует больших материальных затрат, необходима лишь удобная одежда и танцевальные тапочки.

Кроме того, эстетическая гимнастика дает возможность самовыражения, поднимает самооценку. Это прекрасный выбор спортивного занятия и отличная тренировка для девочек любого возраста и уровня физической подготовки.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 6 до 14 лет.

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Эстетическая гимнастика» составляет:

- Количество часов в год – 144 часа
- Общее количество часов за 3 года – 432

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Эстетическая гимнастика» - очная.

1.8 Методы обучения

Игровой – для начинающих гимнасток;

Наглядный – в выполнении упражнений - ориентации на образцы, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений.

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Эстетическая гимнастика» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Эстетическая гимнастика» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год или 108 недель за 3 года
- 9 месяцев в год или 27 месяцев за 3 года
- Всего 3 года

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Эстетическая гимнастика» проходят периодичностью 2 дня в неделю, 4 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – развитие личности ребёнка средствами эстетической гимнастики, гармоничное физическое развитие, эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание подрастающего поколения, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

2.2 Задачи программы

Образовательные

- формирование знания о современных формах физкультурной деятельности;
- формирование знания о функциональных возможностях организма;
- ознакомление с основным элементом эстетической гимнастики;
- формирование устойчивых теоретических знаний и основных навыков, необходимых для осуществления успешных выступлений, навыки и умения в коллективном выполнении гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;
- формирование знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.

Развивающие

- повышение адаптивных свойств организма за счет направленного развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной направленности;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- обеспечение усвоения общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»

Воспитательные

- поддержка интереса к двигательной деятельности;
- приучение к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;

- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- развитие творческих способностей детей, духовному, нравственному, эстетическому и физическому самосовершенствованию.
- Формирование навыков работы в команде и нахождения своей роли в коллективной работе.

3. Содержание программы

3.1 Учебный (тематический) план

1 год обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Крепыш»	10	62	72
2	«Мотылек»	10	26	36
	«Шмель»	10	26	36
	Итого	30	114	144

Учебно-тематический план. Модуль «Крепыш»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Формирование общей подготовленности	2	8	10
3	Задания спецтехники	2	16	18
4	Базовая техника классики	2	12	14
5	Что, где, когда.	2	20	22
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	6	6
	Итого	10	62	72

Учебно-тематический план. Модуль «Мотылек»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общее физическое развитие	2	4	6
3	Специальная подготовка	2	8	10
4	Классический танец	2	6	8
5	Основы тактики	2	6	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	10	26	36

Учебно-тематический план. Модуль «Шмель»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Физическое развитие	2	4	6
3	Подготовка к элементам	2	8	10
4	Основы классической хореографии	2	6	6
5	Вводная в тактическую подготовку	2	6	6
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	10	26	36

2 год обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	« Семь – Я»	4	32	36
2	« Мы вместе»	4	32	36
3	«Первые шаги»	4	32	36
4	«Шаг в мечту»	4	32	36
	Итого	16	128	144

Учебно-тематический план. Модуль « Семь - Я»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	О.Р.У для совершенства тела		7	7
3	Специальная техника выполнения элементов	1	6	7
4	Вращения в партере	1	5	6
5	Народный танец	1	11	12
6	Основы взаимодействий в команде	-	1	1
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	4	32	36

Учебно-тематический план. Модуль « Мы вместе»»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Прыжковые упражнения для совершенства тела	2	5	7
3	Специальная техника в эстетической гимнастике		7	7
4	Скручивания стоя и сидя		6	6
5	Историко –бытовой танец	2	10	12
6	Распределение ролей в команде	-	1	1
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	4	32	36

Учебно-тематический план. Модуль « Первые шаги»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Совершенство в теле	2	8	10
3	Специальные упражнения в эстетике	2	11	13
4	Поддержки, акробатика	1	15	16
5	Сценический танец	2	20	22
6	Команда и я.	-	4	4
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	6	6
	Итого	8	64	72

Учебно-тематический план. Модуль «Шаги в мечту»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Пружинные упражнения для совершенства тела	2	5	7
3	Техника выполнения расслабления эстетической гимнастике		7	7
4	Перегибы стоя и сидя		6	6
5	Начальный этап импровизации	2	10	12
6	Команда – одно целое.	-	1	1
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	4	32	36

Згод обучения

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Быстрее, выше, сильнее»	4	32	36
2	«Я + команда = победа»	4	32	36
3	«Вперед к мечте»	4	32	36
4	«Кто хочет – тот добьется»	4	32	36
	Итого	16	128	144

Учебно-тематический план. Модуль «Быстрее, выше, сильнее»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Совершенство физических качеств	-	8	8
3	Специальная подготовка в эстетике	1	8	9
4	Преакробатические задания	-	4	4
5	Современный танец	1	6	7
6	Тактическая подготовка	1	4	5
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	4	32	36

Учебно-тематический план. Модуль «Я + команда = победа»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Подготовка тела к сложности	1	8	9
3	С.Ф.П в эстетике	-	8	8
4	Акробатика с опорой на 1 руку задания	1	4	5
5	Джаз-блюз танец	-	6	6
6	Планирование тренировки в команде	1	4	5
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	4	32	36

Учебно-тематический план. Модуль «Вперед к мечте»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1

2	Комплексное О.Ф.П	-	8	8
3	Комплексное С.Ф.П	-	8	8
4	Акробатические комбинации	1	4	5
5	Свободная пластика	1	6	7
6	Тактические схемы	1	4	5
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	4	32	36

Учебно-тематический план. Модуль « Кто хочет – тот добьется»

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Подготовка тела к сложности	1	8	9
3	С.Ф.П в эстетике	-	8	8
4	Акробатика с опорой на 1 руку задания	-	4	4
5	Джаз-блюз танец	1	6	7
6	Планирование тренировки в команде	1	4	5
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	4	32	36

3.2 Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Модуль «Крепыш»

Цель: формирование интереса к занятиям эстетической гимнастикой

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;
- формирование знаний об общей физической подготовке

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям эстетикой
- развитие внимания, воображения, памяти, мышления

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: волна, стойка, танцевальные шаги
- перестроения, рисунок на ковре, площадка
- виды физической подготовки

Обучающийся должен уметь:

- пристраиваться в разные рисунки
- выполнять задания простейшие на развитие физических качеств

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям

Содержание модуля «Крепыш»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические сведения

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Цикл бесед:

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.

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 9 общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2. Формирование общей подготовленности

Теория и практика

Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными

положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Задания спецтехники

Теория и практика

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка

постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

4. Базовая техника классики

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, 12 подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

5. Что, где, когда.

Теория и практика

Техника эстетической гимнастики

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Мотылек»

Цель: создание коллектива (команды)

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и опыта детей;

Развивающие:

- развитие пространственного мышления
- развитие внимания, воображения, памяти, мышления.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: колонна, диагональ, шеренга, центр ковра,
- лицевая плоскость, боковая, горизонтальная

Обучающийся должен уметь:

- стоять на высоких полупальцах
- шагать с вытянутых ног
- принимать правильное положение рук

Обучающийся должен приобрести навык:

- двигаться в синхронном ритме с другими детьми

Содержание модуля «Мотылек»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические сведения

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности.

Цикл бесед:

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.

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 9 общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2. Общее физическое развитие

Теория и практика

Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Специальная подготовка

Теория и практика

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

4. Классический танец.

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, 12 подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

5. Основы тактики

Теория и практика

Техника эстетической гимнастики

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Шмель»

Цель: подготовка к соревнованиям

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний и навыков
- формирование знаний о соревнованиях по эстетике

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям на оценку
- развитие внимания, трудолюбия, настойчивости

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: судья, выход, программа, оценка, сбавки
- термины классической хореографии

Обучающийся должен уметь:

- слышать ритм в своей программе
- договариваться с детьми в команде
- самостоятельно разминаться и готовиться к соревнованиям

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям и умениям..

Содержание модуля «Шмель»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

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.

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.

2. Физическое развитие.

Теория и практика

Строевые упражнения.

Понятия «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Подготовка к элементам

Теория и практика

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

4. Основы классической хореографии

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, 12 подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине. Позиции и положения рук.

Точки зала.

5. Вводная в тактическую подготовку

Теория и практика

Техника эстетической гимнастики

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.

Базовые элементы эстетической гимнастики.

Игры на сотрудничество. Игры на взаимодействие.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

2 год обучения

Модуль «Семь - Я»

Цель: формирование выразительности движений

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний в специальной технике
- изучение видов вращений

Развивающие:

- развитие гибкости, выносливости, координации
- развитие внимания, мышления, двигательной памяти

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: кости, мышцы, суставы
- общая и специальная подготовка
- метр, такт, размер

Обучающийся должен уметь:

- различать $2/4$ $3/4$ в музыке
- комбинации народных танцев
- комплексы на укрепление мышц пресса и спины

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям

Содержание модуля «Семь - Я»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

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.

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..

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. **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.

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, 14 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. О.Р.У для совершенства тела

Теория и практика

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью). Предыдущий этап обучения

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же. одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на

согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С скакалкой: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

3. Спецтехника выполнения элементов

Теория и практика

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

4. Вращения в партере

Теория и практика:

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

5. Народный танец

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом. Построение различных рисунков: круги, линии. Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой. Постановка корпуса у станка и на середине. Изучение позиций рук и ног у станка.

6. Основы взаимодействий в команде

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

Психологическая подготовка

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

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и. постсоревновательную). Базовая психологическая подготовка включает:
- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям. Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Мы вместе»

Цель: знакомство с основными заданиями в эстетической гимнастике

Задачи:

Обучающие:

- Изучение техники целостных волн
- Формирование понятия о травмах
- Формирование техники прыжков

Развивающие:

- развитие силы мышц ног и стопы
- развитие гибкости

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: волна, взмах, скручивание
- виды прыжков и приземлений
- законы историко-бытового танца

Обучающийся должен уметь:

- наклоны глубокие во всех направлениях
- прыжки на двух ногах и на одной
- целостную волну
- комбинации тацевальных шагов

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям.

Содержание модуля «Мы вместе»

1. Вводное занятие.

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Основы техники выполнения заданий в эстетической гимнастике

Разнообразие в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений, технике целостных волн.

Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, 14 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. Прыжковые упражнения для совершенства тела

Теория и практика.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

3. Скручивания стоя и сидя

Теория и практика

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

4. Историко – бытовой танец

Теория и практика

Гимнастам необходимо знать и уметь: знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; знание элементов и основных комбинаций историко-бытового танца; знание терминологии; знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене; знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; умение исполнять на сцене историко-бытовой танец, произведения учебного хореографического репертуара; умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца; понимать и чувствовать манеру исполняемых танцев.

5. Распределение ролей в команде

Теория и практика

Существует шесть основных принципов формирования команды

1. Коллективное исполнение работы. Каждый член команды выполняет ту работу, которую ему поручает команда, а не ту, что ранее поручал педагог.
2. Коллективная ответственность. Если кто-то из членов команды некачественно занимается на занятии, то наказывают всю команду, которая отвечает за общий результат.
3. Стимулирование гимнасток за результат. Адекватное стимулирование команды и оценка работы зачастую бывает более мотивирующей, чем материальная составляющая.
4. Автономное самоуправление команды представляет собой такую организацию командной работы, когда команда работает самостоятельно, без участия в работе педагога.
5. Повышенная исполнительская дисциплина. Это принцип, когда каждый член команды добровольно принимает дисциплину внутри команды.
6. Добровольное вхождение в команду. Это основной принцип работы команды, потому что в команду может быть включен лишь тот участник, который изъявил добровольное желание быть в команде.

Таким образом, формирование команды — процесс непростой, и зависит он от грамотно организованной педагогом работы и общего настроения в коллективе.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Первые шаги»

Цель: формирование чистоты в движениях по правилам

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о музыкальной грамотности
- знакомство с элементами в эстетической гимнастике

Развивающие:

- развитие чувства ритма
- развитие внимания, воображения,

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности;
- формирование уважения к сверстникам и окружению

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- термины: гигиена одежды, формы, питания для гимнасток
- термины: гибкость, сила, выносливость

Обучающийся должен уметь:

- слышать музыкальные ритмы
- выделять сильные и слабые доли в музыкальном произведении
- знать сбавки за ошибки и технику правильного выполнения элементов

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям, к чтению.

Содержание модуля «Первые шаги»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики

Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.

Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Общая и специальная физическая подготовка

Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие.

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.

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.

2. Совершенство в теле

Теория и практика

Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднятие туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью). Предыдущий этап обучения

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же. одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С скакалкой: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

3. Специальные упражнения в эстетике

Теория и практика

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

4. Поддержки, акробатика

Теория и практика:

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полу-шпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

5. Сценический танец

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом. Построение различных рисунков: круги, линии. Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой. Постановка корпуса у станка и на середине. Изучение позиций рук и ног у станка.

6. Команда и я

Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полуакробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

Психологическая подготовка

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

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и. постсоревновательную). Базовая психологическая подготовка включает:
- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям. Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая, подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

7.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Соревнования в учреждении.

Модуль «Шаги в мечту»

Цель: подготовка к классификационным соревнованиям

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о правилах соревнований
- знакомство с элементами в эстетической гимнастике

Развивающие:

- развитие координации и двигательной памяти
- развитие внимания, воображения,

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности;
- формирование уважения к сверстникам и окружению

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- сбавки за выполнение и выразительность
- термины: гибкость, сила, выносливость

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы без сбавок
- выделять части в упражнении
- знать сбавки за ошибки и технику правильного выполнения элементов

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям

Содержание модуля «Шаги в мечту»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические сведения

Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности.

Цикл бесед: 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.

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.

2. Пружинные упражнения для совершенствования техники

Теория и практика

Упражнения без предмета. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях

(одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Техника выполнения расслаблений

Теория и практика

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин).

4. Перегибы стоя и сидя

Теория и практика

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

5. Начальный этап импровизации

Теория и практика

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, 12 подскоком, бегом. Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

Разбор музыкальных произведений различных направлений.

6. Команда – одно целое

Теория и практика

Навыки групповой работы заключаются в совершенствовании танцевальных соединений и комбинаций в парах, тройках и т.д., синхронности их исполнения, удержания четких рисунков и построений, быстрых перестроениях, а также в формировании контроля и самоконтроля точности построений и перестроений при выполнении соревновательной композиции.

Групповой компонент представляет собой дальнейшее усложнение техники точности групповых взаимодействий (смена игровых и композиционных ситуаций). Смысл групповой работы, в основном, заключаются в вооружении гимнасток представлениями об основных точках и линиях зала, формах построений и перестроений, умении «чувствовать партнера» и ориентироваться в пространстве.

Ведущими средствами группового компонента являются подвижные игры, стилизованные общеразвивающие упражнения в парах, тройках, группах, командой в целом; синхронно и асинхронно; на месте, в движении, со сменой основного направления.

7.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

3 год обучения

Модуль «Быстрее, выше, сильнее»

Цель: создание прочной команды.

Задачи:

Обучающие:

- актуализация имеющихся знаний
- формирование понятий –командный дух

Развивающие:

- развитие интереса к совместной деятельности
- развитие внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- синхрон-как, когда, зачем
- все виды поддержек, страховок

Обучающийся должен уметь:

- двигаться синхронно с любым членом команды
- видеть разницу в исполнении и корректировать движения

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям

Содержание модуля «Быстрее, выше, сильнее»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

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 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.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки и команды, его значение в общем процессе управления

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 заболеваний.

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.

Инструктаж по технике безопасности

2. Совершенствование физических качеств

Теория и практика

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из

различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания 23 в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же. одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С скакалкой: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук 24 с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на

верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

3. Специальная подготовка в эстетике

Теория и практика

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными 25 наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на 26 другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30– 40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Преакробатические задания

Теория и практика

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

5. Современный танец

Теория и практика

Изучение упражнений.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;

- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднятие ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

6. Тактическая подготовка

Теория и практика

Обучение основам техники 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.

Составление и отработка композиции.

Работа над общей композицией номеров. Обработка манеры исполнения, эмоционального состояния.

Психологическая подготовка

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

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам 28 (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и. постсоревновательную). Базовая психологическая подготовка включает:
- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям. Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая, подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих 29 мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Тренерская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся старших этапов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших этапов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки. Уметь подбирать элементы, музыкальное, сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших. Знать правила соревнований, систематически судить соревнования, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Соревнования на городском уровне и в учреждении.

Модуль «Вперед к мечте»

Цель: формирование самостоятельной работы

Задачи:

Обучающие:

- Формирование понятия о специальной и общей подготовке
- Формирование знания о принципах и законах разминки

Развивающие:

- развитие внимания, воображения, координации

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования к разминке в эстетике
- принципы построения комплексов ОФП и СФП
- последовательность заданий в основной части занятия

Обучающийся должен уметь:

- составлять комбинации для разминки
- готовить организм к занятию в различных залах

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям

Содержание модуля «Вперед к мечте»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

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 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.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований. Деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объема интенсивности тренировочных нагрузок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение планирования, учета и контроля в тренировочном процессе. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастки и команды, его значение в общем процессе управления

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.

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.Комплексы О.Ф.П

Теория и практика

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания 23 в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же. одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С скакалкой: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных

направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук 24 с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь–вместе.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, то на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

3. Комплексы С.Ф.П

Теория и практика

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными 25 наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор;

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на 26 другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30– 40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Акробатические комбинации

Теория и практика

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

5. Свободная пластика

Теория и практика

Изучение упражнений.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман ффраппе);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

6. Тактические схемы

Теория и практика

Обучение основам техники 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.

Составление и отработка композиции.

Работа над общей композицией номеров. Обработка манеры исполнения, эмоционального состояния.

Психологическая подготовка

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

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам 28 (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и. постсоревновательную). Базовая психологическая подготовка включает:
- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально–нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям. Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая, подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих 29 мероприятий;
- сохранение нервно–психической устойчивости, профилактику перенапряжений. Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Тренерская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся старших этапов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших этапов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки. Уметь подбирать элементы, музыкальное, сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших. Знать правила соревнований, систематически судить соревнования, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

7.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Соревнования на городском уровне и в учреждении.

Модуль «Кто хочет – тот добьется»

Цель: формирование успешных выступлений на соревнованиях

Задачи:

Обучающие:

- актуализация знаний о правилах соревнований
- создание условий для новых спецэлементов

Развивающие:

- знакомство с программами ведущих команд России
- развитие внимания, воображения, координации, выносливости

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за свою деятельность;
- формирование уважения к себе и сверстникам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила и требования по своему возрасту
- технику выполнения основных элементов

Обучающийся должен уметь:

- перестраивать программу в любом спортивном зале
- самостоятельно разминаться
- рассчитывать время на подготовку программы

Обучающийся должен приобрести навык:

- активного интереса к новым знаниям

Содержание модуля «Кто хочет – тот добьется»

1.Вводное занятие

Теория.

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

Олимпийские виды гимнастики, неолимпийские виды, «гимнастика для всех». Международная федерация гимнастики. Краткий обзор истории возникновения и развития эстетической гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Основные этапы

развития эстетической гимнастики. Правила соревнований. Хореографический импрессионализм в гимнастике как художественный метод. Первые международные встречи. Вступление в Международную федерацию эстетической гимнастики. Эстетическая гимнастика – спорт эстетической формы. Проявление эстетических ценностей в гимнастике.

2.Подготовка тела к сложности

Теория и практика

Основным средством подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Главные направления подготовки делятся на три компонента: технический, художественный и групповой. Каждому компоненту соответствует собственный круг задач, решение которых должно обеспечиваться на всех этапах подготовки.

Технический компонент – это совокупность необходимых или фактически приобретенных в процессе подготовки двигательных навыков, а также степень владения ими. Основное содержание технического компонента представлено в виде четырех разделов: упражнения без предмета; хореографические упражнения; упражнения, направленные на развитие пластичности; акробатические элементы.

Первое направление – использование упражнений без предмета. Эти средства практически полностью аналогичны тем, которые применяются в художественной гимнастике (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, ОРУ, стилизованные виды шагов и бега), но выполняются они в соответствии со спецификой эстетической гимнастики. Беспредметная подготовка представляет собой сложившуюся систему, которая опирается на практику балета, поэтому нет необходимости далее ее комментировать.

Содержание хореографической подготовки в эстетической гимнастике достаточно традиционно. Оно включает в себя: экзерсис у опоры, на середине и четыре танцевальные системы (классический, народный, историко-бытовой, современный танец). Элементы хореографии должны быть адаптированы к специфике вида спорта и обеспечивать воспитание двигательной культуры гимнасток.

Для придания движениям естественной непринужденности в эстетической гимнастике самое большое внимание необходимо уделять пластическим упражнениям, способствующим развитию мягкости, женственности, плавности и слитности движений («отстающий» характер движений выразительной пластики).

Эти средства занимают центральное место в процессе занятий, поскольку отражают основное содержание данного вида спорта. К пластическим упражнениям относятся: пружинные, плавные, волнообразные движения, волны и взмахи, движения свободной пластики, упражнения на растягивание и расслабление, а также движения, согласованные с дыханием.

3.С.Ф.П в эстетике

Теория и практика

Специальная физическая подготовка - специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики.

Ведущими средствами технического компонента являются стилизованные общеразвивающие упражнения, виды ходьбы и бега, пружинные и волнообразные упражнения, направленные на развитие пластичности, необходимой для выработки стиля, присущего эстетической гимнастике. 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 тело 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 выпрямляться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

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

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи: тренировка строго определенных групп мышц; повышение специальной выносливости к длительной статистической работе; устранение недостатков физического развития; развитие специальных качеств гимнастики: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Главные направления специальной подготовки делятся на три компонента: технический, художественный и групповой. Каждому компоненту соответствует собственный круг задач, решение которых должно обеспечиваться на всех этапах подготовки.

Важную композиционную нагрузку в эстетической гимнастике имеет пространственное распределение гимнасток (построения и перестроения) на площадке. Эти упражнения являются средством повышения координационных возможностей и двигательной эрудиции, помогают регулировать внимание и эмоциональный настрой гимнасток.

Все компоненты эстетической гимнастики предусматривают использование упражнений «общегимнастического» характера и специализированных средств, то есть тех, которые, сохраняя высокие требования к развитию необходимых физических качеств, основное тренирующее воздействие оказывают на воспитание пластичности, музыкально-двигательную и хореографическую подготовленность. Последние должны проявляться в композиционной подготовке. Она предусматривает разучивание и выполнение отдельных частей упражнения, передачу его характера, отработку взаимодействий и синхронности при выполнении гимнастками композиции в целом. Как и в любом технико-эстетическом виде спорта, в эстетической гимнастике должна быть гармония между трудностью композиции и ее исполнением, поэтому композиционная подготовка является очень важным разделом.

4.Акробатика с опорой на 1 руку задания

Теория и практика

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью). Задания на гимнастической скамейке, с резиновыми жгутами. С удержанием мяча и обруча на вытянутой руке.

Все виды мостов, колос и переворотов на 1 руке.

5.Джаз-блюз танец

Теория и практика

К средствам относятся: сюжетно-ролевые игры и творческие задания.

В групповом компоненте эта ступень сложности заключается в изучении наиболее выгодных рисунков и направлений перемещений, совершенствовании пространственно-временных восприятий и навыка быстрого и четкого построения гимнасток, синхронности их исполнения, внимания.

Ведущими средствами являются подвижные игры под музыку, бег и ходьба со сменой направлений движений по сигналу (хлопки, свисток).

При своем выполнении квалификационные и профилирующие упражнения эстетической гимнастики относительно просты, поэтому гимнастки, стремясь к их выразительному исполнению, украшают движения дополнительными элементами. Такие надстройки над упражнениями усложняют его, хотя и не влияют на двигательную основу. Эти добавки возможны, когда фундамент элемента освоен, и можно переходить к освоению более сложной трактовки движения.

6.Планирование тренировки в команде

Теория и практика

Для достижения высоких спортивных результатов в эстетической гимнастике важным условием является наличие четкого плана тренировок и подведение итогов. Все это фиксируется в дневнике команды: высокая активность анализаторов: зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного; сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память; высокий уровень координационных способностей; музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку; выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм; морально-нравственные качества: любовь к эстетической гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренеру-преподавателю, подругам, соперникам и судьям. волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность. эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность. способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

7.Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Соревнования на городском уровне и в учреждении.

4. Планируемые результаты

1 год обучения

Модуль «Крепыш», «Мотылек», «Шмель»

Предметные

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

Метапредметные

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

Личностные

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

Предметные

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

Метапредметные

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

Личностные

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

2 год обучения

Модули «Семь-Я», «Мы вместе» и «Первые шаги», «Шаги в мечту»

Предметные

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

Метапредметные

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

Личностные

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

3 год обучения

Модули «Быстрее, выше, сильнее», «Я+команда = победа», «Вперед к мечте», «Кто хочет – тот добьется»

Предметные

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

Метапредметные

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

Личностные

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01.09.2020		
Окончание учебного года	31.08.2021		
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	144 часа	144 часа	144 часа
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Периодичность занятий	4 часа в неделю, 2 дня в неделю.	4 часа в неделю, 2 дня в неделю.	4 часа в неделю, 2 дня в неделю.
Промежуточная аттестация	21 декабря – 30 декабря 2020 года 17 мая – 31 мая 2021 года		
Объем и срок освоения программы	432 часа, 3 года обучения		
Режим занятий	В соответствии с расписанием		
Каникулы зимние	31.12.2020 – 08.01.2021		
Каникулы летние	01.06.2021 – 31.08.2021		

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное спортивное оборудование: мячи, скакалки, ленты, обручи, гантели.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

На этапе начальной подготовки по эстетической гимнастике занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ.

Основными средствами являются: упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки без предмета и с предметами, танцевальные комбинации, подвижные и музыкальные игры. Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий по эстетической гимнастике целенаправленное, но осторожное развитие гибкости, способствует более успешному формированию и закреплению специальных гимнастических двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. «Правила соревнований по эстетической гимнастике». Издание 2013, Москва ВФЭГ, технический комитет по эстетической гимнастике IFAGG.
2. Классификационная программа для соревнований по эстетической гимнастике (действует в рамках ВФЭГ с 2004г.) Авторы разработки: П. Ночевнова, И. Чернышкова.
3. «Методика проведения занятий по эстетической гимнастике». Л.П. Морозова, П. В. Ночевнова, УМП, Москва 2006г.
4. Учебник «Художественная гимнастика» под общей редакцией профессора
5. Л.А. Карпенко. Москва, 2003г. Соавторы: И.А. Виннер, к.п.н., главный тренер сборной России; Р.Н. Терёхина, профессор, д.п.н.; Н.А.Овчинникова, доцент, к.п.н.; И.А. Степанова, доцент, к.п.н.; В.Д. Найпак, засл. работник физич. культуры РФ.
6. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
7. «Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет» И.И. Исаева. Автореферат, Волгоград 2007г.
8. Сборник трудов «Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике», под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко, Санкт-Петербург, 2012г.
9. «Музыкально-ритмическое воспитание, художественная и эстетическая гимнастика.» Т.Т. Ротерс. Москва, «Просвещение» 1989г.
10. «Поэзия движения» (к истории создания гимнастики). Лениздат 1987г.
11. Методика тренировки гимнасток. Москва, «ФиС», 1986

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"