

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

принято на заседании кафедры
«Дополнительное образование»

Протокол №1
от «30» августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Мукашова А.А.,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
4. Методическое обеспечение	16
5. Список литературы.....	17
6. Приложение 1. Календарно-тематический график.....	18
7. Приложение 2. Диагностика результатов освоения программы.....	24

1. Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Она пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно.

Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Эстетическая гимнастика» состоит из модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технические основы эстетической гимнастики», «Хореография, занятия пластикой и актёрским мастерством», «Техника эстетической гимнастики и практические занятия композицией», «Хореографическая подготовка. Пластика», «Композиционная подготовка»

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 7-17 лет. Объём программы - 126 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часов, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам эстетической гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, акробатики, художественной гимнастики. Программа построена на широком использовании оригинальных зрелищно-спортивных и игровых приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию мотивации к творчеству. Так участие в мероприятиях центра, выступление и

участие в соревнованиях стимулируют интерес к спорту

Актуальность программы

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

Программа «Эстетическая гимнастика» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса со всем комплексом учебно-воспитательных задач. 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

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- 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»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Отличительные особенности программы

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

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Обучение по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Программа предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами деятельности крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики

правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорнодвигательной системы.

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Цель программы - Раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение эстетической гимнастике

Задачи программы:

развивающие:

- Развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку)
- Развить чувство ритма и музыкальность
- развить творческие способности

воспитательные:

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

обучающие:

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

Организационно – педагогические условия реализации программы:

- Условия набора учащихся - В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы

в другую

- Условия формирования групп

разновозрастные

- Количество детей в группе

– Наполняемость группы – 15 человек.

- Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

- Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- _ знание комплексов упражнений ОФП и СФП;
- _ знание комплексов упражнений эстетической гимнастики;
- _ умение соблюдать правила по технике безопасности;
- _ умение соблюдать правила личной гигиены;
- _ умение выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;
- _ умение выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики

Возраст обучающихся по программе

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте 7-10 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1год обучения, 126 часов в год.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности – групповая.

- Занятия включают теоретический и практический модули, тематические беседы, дискуссии, мастер – классы.

Режим занятий

Занятия проводятся в следующем режиме: 2 раза в неделю (1,5 и 2ч).

Продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Компоненты результата образования	Планируемые результаты	Методы диагностики
Личностные результаты	<p>Обучающийся должен проявлять:</p> <ul style="list-style-type: none"> – российскую гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; – целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; – уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; – владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; – эстетические потребности, ценности и чувства; – развитые этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; – навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования
Метапредметные результаты	<p><u>Познавательные УУД:</u> Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – находить способы решения проблем творческого и поискового характера; – использовать знаково-символические средства представления информации для 	Педагогическое наблюдение, собеседование

	<p>создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; – использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; <p><u>Регулятивные УУД:</u> Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления; – планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии; <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное 	
--	---	--

	<p>поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> – конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 	
Предметные результаты	<p>Обучающийся должен</p> <p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – историю возникновения самбо в России; – основные правила ведения боя; – строение тела и гигиена человека; – правила судейства; <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять полученные знания, умения и навыки для организации активного отдыха, повышения работоспособности; – вести бой на средней и ближней дистанции; – уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки; – уметь навязывать свои захваты с целью получения технического преимущества; – уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер <p><u>владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – общими и специальными навыками в области спорта. – 	Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия в соревнованиях

По окончании программы обучающиеся будут знать:

- должны знать основы техники выполнения группировки:
- обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке;
- знать основы техники выполнения кувырка вперёд;
- мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках, кувырок в сторону и их технику выполнения, должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами;
- для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки;
- «мост» из положения, стоя и лёжа

По окончании программы обучающиеся будут уметь:

- должны уметь выполнять «мост» и упор, стоя на одном колене; выполнять длинный кувырок вперёд; равновесие на одной ноге с опорой руками об опору; выполнять не сложные комбинации в парах;
- должны уметь выполнять кувырок прыжком с разбега; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; знать технику выполнения маховой стойки на руках; выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп;
- должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

По окончании программы обучающиеся будут владеть

- исполнительского мастерства;
- хорошей пластики;
- техничного исполнения;
- общения в паре;
- актёрской выразительности
- самостоятельно создавать новые танцевальные комбинации на основе приобретенных умений и навыков.
- импровизировать на свободную тему.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

2. Учебный план ДОП

№ п/п	Модули	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	14	3	11	Тестирование.
2	Специальная физическая подготовка	20,5			Тестирование.

3	Технические основы эстетической гимнастики	33	3	33	Тестирование.
4	Хореографическая подготовка. Пластика.	38	2	14	Тестирование.
5	Композиционная подготовка	20,5	2	2	Тестирование.
ИТОГО:		126 ч.	10 ч.	115 ч.	

Модуль: Общая физическая подготовка.

Цель модуля: развитие физических качеств и творческой активности у детей.

Задачи модуля:

- обучение навыкам выполнения акробатических упражнений, развитие физических качеств, чувства ритма и музыкальности.
- овладение основами техники акробатических упражнений в художественной гимнастике
- освоение техники и тактики составления акробатических композиций для показательных выступлений.
- развитие чувства ритма и музыкальности.

Учебно – тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.	2	2		диагностика
	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	3	1	2	наблюдение
	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей	1		1	наблюдение

	физической подготовке.				
	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	1		1	наблюдение
	Правила по технике безопасности ОФП	1		1	наблюдение
	Упражнения на развитие выносливости	2		2	наблюдение
	Упражнения на развитие выносливости	2		2	наблюдение
	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		2	тестирование
Итого:		14	3	11	

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно- мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Основные правила закаливания.

Теория. Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. Профилактика травматизма. Правила разминки.

Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:

- строй, шеренга, перестроение;
- ходьба на месте и в движении;
- выравнивание;
- переход с шага на бег и обратно;

- ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекаточный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости:

- обычный бег,
- бег на 30 и 60 м;
- бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;
- бег пружинистый, голоп, на полупальцах

Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости

Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади)

Тестирование.

Модуль: Специальная физическая подготовка.

Цель модуля - развить основные физические качества: быстроту, координацию, гибкость, выносливость, силу, добиться их сочетания применительно к специфике занятий эстетическая гимнастика

Задачи модуля:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
- Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
- развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Теория. Правила составления комбинаций из изученных элементов.

Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

-стойка на носках;

-переднее равновесие

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

-стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;

-«мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;

-«корзиночка»;

-полушпагат, продольный и поперечный шпагат;

-«Рыбка»

-в группировке;

-перекаты в группировке;

-кувырки вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов

Тестирование

Учебно–тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Упражнения на развитие пассивной гибкости	1		1	наблюдение
Упражнения на развитие пассивной гибкости	1		1	наблюдение
Акробатические элементы. Мост	1		1	наблюдение
Акробатические элементы. Переворот на локтях.	1,5		1,5	наблюдение
Акробатические элементы. Переворот на локтях.	2		2	наблюдение
Перекуты и группировка с последующей опорой руками за головой.	2		2	наблюдение
Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	2		2	наблюдение
Мост с двух колен «верблюду». Полушпагат.	2		2	наблюдение
Развитие координационных и силовых способностей.	2		2	наблюдение
Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	2		2	тестирование
Итого:	20,5		20,5	

3. Модуль: Технические основы эстетической гимнастики

Цель: Развитие элементов на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

Задачи:

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Эстетическая гимнастика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «эстетическая гимнастика»; - укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; - воспитание морально-волевых, этических качеств

**Учебно – тематический план модуля «Технические основы
эстетической гимнастики»**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Техника выполнения Элементов эстетической гимнастики. Комплекс Упражнений эстетической гимнастики.	1	1	1	наблюдение
	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	2	1	1	наблюдение
	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2	1	1	наблюдение
	Волны. Волна вперед на двух ногах.	1		1	наблюдение
	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2		2	наблюдение
	Волны. Волна вперед с одной ноги	2		2	наблюдение
	Волны. Боковая волна	2		2	наблюдение
	Взмахи. Пружинный взмах	2		2	наблюдение
	Взмахи. Пружинный взмах	2		2	наблюдение
	Взмахи. Круговой взмах	2		2	наблюдение
	Взмахи. Круговой взмах	2		2	наблюдение
	Взмахи. Боковой взмах	2		2	наблюдение
	Взмахи. Боковой взмах	1		1	наблюдение
	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	2		2	наблюдение
	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2		2	наблюдение
	Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».	2		2	наблюдение
	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	1		1	наблюдение

	Стойка на голове. Шпагаты	1		1	наблюдение
	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	2		2	наблюдение
	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	1		1	Сдача контрольных нормативов
Итого:		33	3	30	

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика. Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики:

-волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

-взмахи, сжатия;

-равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места

-повороты (вправо, влево);

-вращения: переступанием, скрестные

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом:

-сериям движений тела;

-соединениям элементов и движений тела;

-непрерывности движений тела;

-разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;

-технике целостных движений, единстве

Тестирование.

6.Контрольное тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок.

Правила по технике безопасности при сдаче нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

4. Модель: Хореографическая подготовка, пластика.

Цель модуля: Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений. Пробуждение в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности;; развитие образного мышления и воображения.

Задачи модуля:

- развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству;
- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, , музыкальной грамоте, основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному. Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений

Учебно –тематический план модуля «Хореографическая подготовка, пластика»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	2	1	1	наблюдение
	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	3	1	2	наблюдение
	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	2	1	1	наблюдение
	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie),	2		2	наблюдение
	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve),	2		2	наблюдение
	Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement)	2		2	наблюдение
	Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трехнаправлениях (Battement- Gete);.	2		2	наблюдение
	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu);	2		2	наблюдение
	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по	2		2	наблюдение

	полукругу(Rond).				
	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	2		2	наблюдение
	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	2		2	наблюдение
	Техника выполнения поворотов (Fvette)	2		2	наблюдение
	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	1		1	наблюдение
	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	1		1	наблюдение
	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	1		1	наблюдение
	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	1		2	наблюдение
	Техника выполнения поворотов (Fvette)	1		1	Сдача контрольных нормативов
	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	1		2	
	Экзерсис на середине	1		2	
	Итого:	38	3	35	

Теория. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные

игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond). Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика. Совершенствование техники выполнения:

- позиций рук и ног,
- полуприседаний, больших приседаний;
- подъемов на полупальцах;
- вытягивания ноги в 3-х направлениях;
- маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;
- вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;
- полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

Тестирование.

4. Модуль: Композиционная подготовка.

Цель: развитие создания новые и оригинальных элементов, связок, серий, перестроений, уровней средств выразительности.

Задачи:

- всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм).

Учебно – тематический план модуля «Модуль: Композиционная подготовка.»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Правила соревнований.	1	1	3	наблюдение
	Компоненты технической, артистической	1	1	2	наблюдение
	Составление соревновательной композиции	2	1	1	наблюдение
	Составление соревновательной композиции	2		2	наблюдение
	Составление соревновательной композиции	2		2	наблюдение
	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
	Отработка соревновательной	2		2	наблюдение

	композиции по частям.				
	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
	Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
	Итого:	33	3	30	

Теория. Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика. 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.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

Награждение.

Практика. Показательные выступления.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК к программе
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» на 2019-2020 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов
1	03.09.17	31.05.18	36	126

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

-Промежуточный контроль – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)*

-Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май) Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, конкурсов, фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях, конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Модули	Форма организации занятий	Приемы и методы	Ресурсное обеспечение занятий	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	групповая,	Беседа, инструктаж, объяснение, показ	Ноутбук, презентация	наблюдение, <u>Тестирование.</u>
Специальная физическая подготовка	групповая, индивидуальная	Беседа, творческое задание, объяснение, показ	Музыкальный центр	наблюдение, <u>Тестирование.</u>
Технические основы эстетической гимнастики	групповая, индивидуальная	Объяснение, показ	Музыкальный центр,	наблюдение, <u>Тестирование.</u>
Хореографическая подготовка. Пластика.	групповая, индивидуальная	Объяснение, показ	Музыкальный центр,	наблюдение, <u>Тестирование.</u>
Композиционная подготовка	групповая, индивидуальная	Объяснение, показ	Музыкальный центр,	наблюдение, <u>Тестирование.</u>
Итоговое занятие	групповая, индивидуальная	Проверка	Музыкальный центр	Показательные выступления.

Учебно-методический комплекс

1) Учебные пособия:

- специальная литература;
- видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);

2) Дидактические материалы:

Наглядные пособия

- видеозаписи;

Материально-техническое обеспечение:

- наличие учебного помещения (зала для проведения занятий);

- маты;
- гимнастические коврики;
- зеркало;
- костюмы;
- ноутбук;
- музыкальный центр

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие.
2. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека,
7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
8. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
9. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой

10. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
- 11.Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт,2011г.
12. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
13. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
- 14.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
- 15.Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение
- 16.Тётушкина А.А. ОБЖ. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2009г.
- 17.Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису
- 18.Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г

Приложение 1

Календарный учебный график

№ Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
Модуль: общая физическая подготовка 14 часов							
Сентябрь	3.09	14.30-16.00	групповая	1,5	Принятие контрольных нормативов по общей специальной подготовке.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	5.09	14.30-16.30	групповая	2	Инструктаж по ТБ. Группировка (в	ЦСК «Олимп	Педагогические

					приседе, сидя, лежа на спине).	ик»	наблюдение
	10.09	14.30-16.00	групповая	1,5	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	12.09	14.30-16.30	групповая	2	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	17.09	14.30-16.00	групповая	1,5	Правила по технике безопасности ОФП	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	19.09	14.30-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие выносливости	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	24.09	14.30-16.00	групповая	1,5	Упражнения на развитие выносливости	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	26.09	14.30-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц ног	ЦСК «Олимпик»	<u>Тестирование.</u>
Модуль: Специальная физическая подготовка 20,5							
Октябрь	1.10	14.30-16.00	групповая	1,5	Упражнения на развитие пассивной гибкости	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	03.10	14.30-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие пассивной гибкости	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	08.10	14.30-16.00	групповая	1,5	Акробатические элементы. Мост	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	10.10	14.30-16.30	групповая	2	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	15.10	14.30-16.00	групповая	1,5	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	17.10	14.30-16.00	групповая	1,5	Перекаты группировка с последующей	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения

					опорой руками за головой.			
	22.10	14.30-16.30	групповая	2	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения	
	24.10	14.30-16.00	групповая	1,5	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	ЦСК «Олимпик»		
	29.10	14.30-16.30	групповая	2	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения	
	31.10	14.30-16.00	групповая	1,5	Мост с двух колен «верблюду». Полушпагат.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения	
Ноябрь	05.11	14.30-16.30	групповая	2	Развитие координационных и силовых способностей.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения	
	07.11	14.30-16.00	групповая	1,5	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	ЦСК «Олимпик»	<u>Тестирование.</u>	
Модуль: Технические основы эстетической гимнастики -33 часов								14.30-16.30
ноябрь	12.11	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения Элементов эстетической гимнастики. Комплекс Упражнений эстетической гимнастики.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения	
	14.11	14.30-16.00	групповая	1,5	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения	

					развитие осанки и развитие гибкости в партере		
	19.11	14.30-16.30	групповая	2	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	21.11	14.30-16.00	групповая	1,5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	26.11	14.30-16.00	групповая	1,5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	28.11	14.30-16.30	групповая	2	Волны. Волна вперед с одной ноги	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
Декабрь	03.12	14.30-16.00	групповая	1,5	Волны. Боковая волна	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	05.12	14.30-16.30	групповая	2	Взмахи. Пружинный взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	10.12	14.30-16.00	групповая	1,5	Взмахи. Пружинный взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	12.12	14.30-16.30	групповая	2	Взмахи. Круговой взмах		
	17.12	14.30-16.00	групповая	1,5	Взмахи. Круговой взмах		
	19.12	14.30-16.00	групповая	1,5	Взмахи. Боковой взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	24.12	14.30-16.00	групповая	2	Взмахи. Боковой взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	26.12	14.30-16.30	групповая	1,5	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	31.12	14.30-16.30	групповая	2	Основы техник и методы обучения сериям движений тела.	ЦСК «Олимпик»	Тестирование.
Январь	09.01	14.30-16.00	групповая	1,5	Стойка на голове. Шпагаты. Игра	ЦСК «Олимпик»	Педагогические

					«Перестрелка».	ик»	наблюдение
	14.01	14.30-16.30	групповая	2	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	16.01	14.30-16.00	групповая	1,5	Стойка на голове. Шпагаты	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	21.01	14.30-16.30	групповая	2	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	23.01	14.30-16.00	групповая	1,5	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	ЦСК «Олимпик»	Сдача контрольных нормативов.
Модуль: Хореографическая подготовка. Пластика. 38часов							
	28.01	14.30-16.30	групповая	2	История народного, историко-бытового	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	30.01	14.30-16.00	групповая	1,5	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
Февраль	04.02	14.30-16.30	групповая	2	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	06.02	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie),	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	11.02	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve),		
	13.02	14.30-16.00	групповая	1,5	Техник выполнения вытягивания ноги направлениях	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения

					(Battement)		
	18.02	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трехнаправлениях (Battement- Gete);	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	20.02	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu);	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	25.02	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	27.02	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
Март	03.03	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	05.03	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения поворотов (Fuette)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	10.03	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	12.03	14.30-16.00	групповая	1,5	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	17.03	14.30-16.30	групповая	2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения

					Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.		
	19.03	14.30-16.00	групповая	1,5	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	24.03	14.30-16.30	групповая	1,5	Техника и по полукругу(Rond).	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	26.03	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
Апрель	02.04	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	07.04	14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения поворотов (Fvette)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	14.04	14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	16.04	14.30-16.30	групповая	2	Экзерсис на середине	ЦСК «Олимпик»	<u>Тестирование.</u>
Модель: Композиционная подготовка 20,5 часа							
апрель	21.04	14.30-16.00	групповая	1,5	Правила соревнований.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	23.04	14.30-16.30	групповая	2	Компоненты технической, артистической	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	28.04	14.30-16.00	групповая	1,5	Составление соревновательной композиции	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения

	30.04	14.30-16.30	групповая	2	Составление соревновательной композиции	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
Май	05.05	14.30-16.00	групповая	1,5	Составление соревновательной композиции	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	07.05	14.30-16.00	групповая	1,5	Отработка соревновательной композиции по частям.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	12.05	14.30-16.30	групповая	2	Отработка соревновательной композиции по частям.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	14.05	14.30-16.00	групповая	1,5	Отработка соревновательной композиции по частям.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	19.05	14.30-16.30	групповая	2	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	21.05	14.30-16.00	групповая	1,5	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	26.05	14.30-16.30	групповая	2	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдения
	28.05	14.30-16.00	групповая	1,5	Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик»	Показательные выступления.

План работы с родителями

Дата собрания	Тема собрания	Содержание
---------------	---------------	------------

26.12	«Новогоднее шоу»	Обсудить дату и время проведения Праздничного мероприятия План подготовки к празднику Помощь родителей подготовке мероприятия Подарки для детей Форма одежды, аксессуары
28.01	Контрольное тестирование	Дата и время. Цель и задачи «Контрольного тестирования»
		Перечень упражнений для самостоятельной домашней работы. Помощь родителей в подготовке мероприятия
08.05	«Открытый урок!»	Озвучить дату и время Цель и задачи «Открытого урока» Внешний вид детей на «Открытом уроке»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед - ноги вместе - наклон вперед - кисти рук на линии стоп-колени прямые фиксация не менее 5сек.
	Упражнение «рыбка»: и.п. – лежа на животе - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног - колени вместе - расстояние между лбом и стопами не более 10 см
Силовые способности	Подъем туловища из положения - лежа в положение сидя, руки вдоль тела - не менее 8 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног - ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 сек. - не менее 10 раз
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 3 ссек.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (спортивной специализации)

Качество	Норматив
	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног, расстояние от пола до ягодицы ноги, лежащей на опоре – не более 10 см

Гибкость	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии - отклонение от прямой линии не более 15 см
	Упражнение «мост» на коленях: и. п. – стойка на коленях - ноги вместе - прогнуться назад с касанием руками пола - фиксация не менее 3 сек.
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток - не более 30 см - фиксация не менее 5 сек.
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения - лежа на спине – подъем туловища и ног в положение - «сед углом» - руки вперед, за 10 сек. - не менее 8 раз
	Подъем туловища до вертикали из положения - лежа на животе – руки за головой - не менее 10 раз
Скоростно-силовые	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. - не менее 15 раз
Координационные	Равновесие на всей стопе - свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 3 сек.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программе «Эстетическая гимнастика»**

№	Название раздела, темы	Ф.И. учащегося												Формы контроля
1	Общая физическая подготовка													
2	Специальная физическая подготовка													

3	Техника эстетической гимнастики																		
4	Хореографическая подготовка, пластика																		
5	Композиционная подготовка																		

Формы контроля :

1)Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

2)Показательные выступления

3 балла - высокий уровень: высокотехничное, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

3)Спортивные соревнования

Оценивание производится в соответствии с правилами соревнования по эстетической гимнастике.