

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«7» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
7 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Эстетическая гимнастика»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Срок реализации – 2 года  
Возраст детей – 7 - 15 лет  
Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Брюханова Н.В.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи программы
- Формы проведения занятия и педагогические технологии
- Ожидаемые результаты
- Критерии и способы определения результативности
- Формы контроля и диагностики результатов
- Воспитательная работа
- Работа с родителями

### II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Учебно-тематический план
- Содержание деятельности

### III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

### IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

### V. ЛИТЕРАТУРА

## **I. Пояснительная записка**

Эстетическая гимнастика – сложнокоординационный вид спорта, который пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Каждая программа – это маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Специфика данного вида спорта проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в хореографическую композицию, похожую на танец и выполняются группами. Композиция в эстетической гимнастике содержит универсальные и разнообразные движения тела, рук и ног, как, например, тело волнами и качели, равновесия, изгибы, скручивания, прыжки, взмахи и подскоки, спиральные повороты, вращения, ритмические и танцевальные шаги.

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. Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию мускулатуры.

**Для ведения образовательного процесса по эстетической гимнастике в ЦДТ «Металлург» была разработана общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» рассчитанная на 2 года обучения для детей и подростков от 7 до 15 лет.**

**Учебно–тематический план программы на 1 год обучения составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю – 144 часа в год, для 2 года обучения 6 часов в неделю – 216 часов в год. В группах 1 года обучения занимаются не более 15 человек, 2 года обучения не более 12 человек.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для успешной организации учебного процесса по эстетической гимнастике в учреждениях дополнительного образования. Данная программа построена так, чтобы дать обучающимся представления об эстетической гимнастике, развить физические навыки и умения, сформировать эстетическую культуру.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

*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.

*Отличительные особенности программы* является то, что темы занятий из года в год не меняются, а происходит последовательное усложнение теоретического и практического материала по разделам.

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 ценится не сложность выполненных элементов, а сама красота танца, синхронность выполнения и выразительность. Эстетической гимнастикой могут заниматься все желающие. Этот вид спорта

развивает пластику, держит мышцы в тонусе, придаёт движениям грациозность и плавность. Именно это и ценится в эстетической гимнастике.

Для девочек 7-10 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 занимающихся 11-15 лет можно 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.

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.

Новизна и оригинальность программы в том, что эстетическая гимнастика – новое направление гимнастики, является синтетическим видом спорта (элементы художественной гимнастики, танца, акробатики), основанном на стилизованных, естественных движениях всего тела. 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.

*Педагогическая целесообразность.* В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей и подростков, организация их занятости с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

**Цель** – привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям эстетической гимнастикой.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию личностных качеств и нравственных чувств;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

#### *Обучающие:*

- обучать основным необходимым знаниям, умениям и навыкам в области эстетической гимнастики;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучить работать в команде и находить свою роль в коллективной работе;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

#### *Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья и улучшения физического развития детей и подростков;
- способствовать формированию правильной осанки, походки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- развивать начальные специфические качества: чувства ритма, способности согласовывать свои движения с музыкой, пластичности движений, выразительности и творческой активности;
- формировать умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с взаимодействием в группе.

### **Формы проведения занятия и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц, демонстраций учебных фильмов, видеозаписей техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения и отработки физических упражнений, показ отдельных упражнений и их элементов, выполнения контрольных упражнений и нормативов и др.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса.

*Принципы организации учебно-тренировочного занятия:*

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные результаты**

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании программы занимающиеся должны

*знать:*

- основы здорового образа жизни;
- правила проведения тренировок по эстетической гимнастике;
- основные упражнения общей физической и специальной подготовки
- основы техники по виду спорта эстетическая гимнастика.

*уметь:*

- выполнять основные технические элементы эстетической гимнастики в соответствии с программным материалом;
- выполнять основные базовые элементы хореографии, простейшие элементы танцевальных систем;
- творчески самовыражаться посредством двигательных действий;
- воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с взаимодействием в группе.

#### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Эстетическая гимнастика» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### **Метапредметные результаты**

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;



- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий, контрольных нормативов
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ

Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (анкета), сдачи контрольных нормативов.

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи контрольных нормативов, показательных выступлений, участия в соревновании.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование

у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Эстетическая гимнастика - это вид музыкально-ритмического воспитания, который включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

Подготовка гимнасток - процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, хореографической, музыкальной, волевой подготовки, воспитание моральных сторон личности. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, дома - на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменками специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. С целью поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Наличие сплоченного спортивного коллектива является одним из условий формирования личности спортсмена. Этапы формирования спортивного коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. Активно поддерживая эти

требования, учащиеся сами предъявляет их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива.

Воспитание спортивного характера осуществляется в процессе постоянной работы с юными спортсменками и является частью воспитательной работы. Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.

На этапе начальной подготовки с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей формой, спортивным инвентарем.

### **Работа с родителями**

Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников;
- формирование родительского комитета.

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование темы	1 год			2 год		
		Теория	Практ	Всего	Теория	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	2		2
2	Теоретическая подготовка	11		11	13		13
3	Общая физическая и специальная подготовка		68	68		100	100
4	Техническая подготовка		24	24		30	30
5	Основы акробатики		12	12		24	24

6	Хореографическая подготовка		12	12		22	22
7	Музыкально-двигательная подготовка		9	9		15	15
8	Соревнования, показательные выступления,		4	4		8	8
9	Итоговое занятие	1	1	2	1	1	2
	<b>Итого:</b>	14	130	<b>144</b>	16	200	<b>216</b>

## Содержание деятельности

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### 2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

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

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

### 3. Общая физическая и специальная подготовка

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение по залу, фигурные построения (круги, пересечение колонн по диагонали и др.).

Упражнения на гибкость и силу:

1. Для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;
2. Для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных и. п.; упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях); расслабление; наклоны; прогибы;
3. Для ног: отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных и. п.; упражнения в седее для развития выворотности ног;
4. Для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу;
5. Для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, пятках, внешних и внутренних сводах стоп, по мягкой и твердой поверхности;
6. Для мышц бедра: сесть, согнув колени, руки на колени; разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться);
7. Для мышц живота.

Упражнения для развития быстроты: сюжетные и короткие подвижные игры.

Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 м до 500 м.

Упражнения для развития ловкости: динамичные акробатические упражнения; короткие подвижные игры с предметом.

#### **4. Техническая подготовка**

Содержанием технической подготовки являются:

Разновидности ходьбы: мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг и др.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальс и др.

ОРУ (наклоны, упоры, выпады и др.).

Подскоки и прыжковые упражнения толчком двух ног и одной ноги (прыжки с поворотом, прыжок шагом, прыжок шагом касаясь, разножка, прыжок со сменой ног, перекидной прыжок и др.). Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

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

#### **5. Основы акробатики**

Акробатическая подготовка направлена на освоение элементов, которые представляют собой необычные статические положения и динамические движения: мосты, стойки, упоры, перекаты, кувырки, перевороты.

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

## **6. Хореографическая подготовка**

Хореографическая подготовка – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев, занятия пластикой.

На середине:

1. Ходьба на носках.
  2. Легкий бег.
  3. Лицом в круг: И. п. – о. с. 1-2 – подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх; 3-4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.
  4. Лицом в круг: И.п. – 1 свободная п., руки согнуты перед телом, предплечья касаются друг друга, кисти наружу, ладони повернуты вверх. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением.
  5. И. п. – сед углом (ноги под 45) 1-4 – разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. 5-8 – приведение ног с одновременным сгибанием и разгибанием стоп;  
1-2 – опустить ноги на пол; 3-4 – наклон вперед.
  6. И.п. – упор сзади на предплечьях.  
1 – мах правой вперед;  
2 – согнуть правую (носок у колена левой);  
3 – разгибая мах правой вперед;  
4 – согнуть правую в выворотное положение (пассэ), положить на пол (колени касаются пола, таз не разворачивать);  
5-8 – держать, 8 – и. п.;  
То же с другой ноги.
  6. И.п. – сед ноги врозь с согнутыми ногами («лягушка»), руками взяться за стопы.  
1-4 – пружинные движения коленями в стороны;  
5-8 – «качалка» вправо-влево. Повторить еще раз.
- У опоры:
1. Работа на носках.
  2. Волны.
  3. Деми плие (по разным позициям).
  4. Батман тандю.
  5. Батман тандюжэтэ.
  6. Гранд батман жэтэ.
  7. Батман девлоппэ вперед, в сторону, назад.

## **7. Музыкально-двигательная подготовка**

Знакомство с элементами музыкальной грамоты; теоретические основы музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика: специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

## **8. Соревнования, показательные выступления**

Участие в соревнованиях по эстетической гимнастике. Участие в показательных выступлениях.

## **9. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи контрольных нормативов, выполнения индивидуального задания, показательных выступлений, участия в соревнованиях.

## **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, выполнение упражнений, сдача нормативов, показательные выступления, участие в соревнованиях.

# **III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ**

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.

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего движений;

- музыкальные игры
- распознавание характера музыки
- музыкально-сюжетные игры;
- танцы развития чувства ритма.

Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Педагог предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике эстетической гимнастики.

Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

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

#### *Формы проведения занятий*

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей:

занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

#### *Методы организации занятий*

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

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

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

## **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

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

#### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

#### III. Конспекты занятий

- Планы-конспекты учебных занятий.
- План-конспект итогового занятия.

#### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Индивидуальная карта ученика занимающего скандинавской ходьбой.
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
7. Анкета для родителей.

#### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- учебных фильмы
- видеозаписи техники двигательных действий занимающихся
- тактические схемы на макетах игровых площадок и полей
- аудиозаписи музыкального сопровождения.

## Материально-техническое обеспечение

### Основное оборудование и инвентарь

1 Ковер гимнастический

### Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь

1 Зеркала

2 Скакалки гимнастические

3 Мат гимнастический

4 Палки гимнастические

5 Станок хореографический

6 Скамейки гимнастические

7 Стенка гимнастическая

8 Магнитофон или музыкальный центр

## VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012.
2. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры, / Ю. Ф. Курамшин. Москва. 2013г.
4. 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
5. «Методика проведения занятий по эстетической гимнастике». Л.П. Морозова, П. В. Ночевнова, УМП, Москва 2016г.
6. «Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет» И.И. Исаева. Автореферат, Волгоград 2017г.
7. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учебно-методическое пособие. – М., 200
8. Сборник трудов «Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике», под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко, Санкт-Петербург, 2012г.
9. Спортивная гимнастика., учебное издание - М.: Эксмо, 2013.
- 10.«Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 2008г

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).