

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»**

**426028, УР, г. Ижевск, ул. Леваневского, д. 2а тел. 50-65-00, факс 49-25-04  
e-mail: [mou-20@yandex.ru](mailto:mou-20@yandex.ru)**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
От «25» 08.2023

Принята на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 15  
От «28» 08.2023

Утверждена  
Директор МБОУ «СОШ №20»  
Кудрявцев А.С.  
Приказ №150 от 29.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ГИМНАСТИКА»**

## **Пояснительная записка.**

### **Основные характеристики программы.**

Рабочая программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов, и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность.** 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. Здоровому ребенку просто необходимо прыгать, бегать, танцевать. Дети с активным двигательным режимом, в будущем будут иметь высокую и устойчивую академическую успеваемость. Эстетическая гимнастика развивает внимание, наблюдательность, находчивость и быстроту мышления. 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, развить нужные двигательные навыки, добиться изящества. В эстетической гимнастике развиваются практически все виды групп мышц равномерно, без перекосов. А это очень важно для формирования правильной осанки. Гимнастика воспитывает эстетический вкус ребенка, что имеет огромное значение в формировании его психики, так же установлена связь между двигательной и интеллектуальной одаренностью. Отличительной чертой эстетической гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать всех основных функций организма.

Она пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. Это 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.

**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», «Техническая подготовка», «Хореографическая подготовка. Пластика», «Композиционная подготовка».

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, выступлениях и участие в соревнованиях стимулируют интерес к спорту

**Педагогическая целесообразность программы** обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его само продвижении 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 снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной 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** – всестороннее, гармоничное развитие занимающихся, раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение эстетической гимнастике.

#### **Задачи.**

##### **Образовательные:**

1. Познакомить с понятием: «эстетическая гимнастика»
2. Разучить специальную терминологию и обучить новым гимнастическим элементам, специфическим упражнениям эстетической гимнастики и ОФП.
3. Обучить хореографическим навыкам, пластике (основным позициям рук и ног, положению головы и корпуса).
4. Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений.
5. Обучить выразительности движений.
6. Обучить отдельным композициям под музыку.
7. Формировать музыкально-двигательные навыки (развивать чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой).

##### **Развивающие:**

1. Формировать правильную осанку, походку, содействовать профилактике плоскостопия.
2. Развивать психомоторные способности (гибкость, прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, память,

- внимание, сообразительность, пластичность, грациозность, изящество танцевальных движений и гимнастических элементов).
3. Развивать чувства ритма и музыкального слуха.
  4. Развивать творческие способности учащихся.
  5. Развивать умение согласовывать движения с мимикой, с музыкой, с характером упражнения.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям эстетической гимнастики.
2. Воспитывать морально-волевые и нравственно- эстетические качества.
3. Воспитывать культуру поведения.
4. Воспитывать чувство сплоченности и командного единства.
5. Воспитывать эстетический, музыкальный и художественный вкус.

#### **Отличительные особенности**

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.

#### **Условия реализации программы.**

**Условия набора и формирование групп.** Набор в группы происходит в начале учебного года, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Состав группы постоянный, формируется на основе свободного набора детей.

Наполняемость в группе допускается: первый год обучения - от 10 человек.

**Сроки реализации программы:** эстетическая гимнастика изучается в 1 классе с сентября по май, 2 раза в неделю по 40 мин. Продолжительность данной программы 33 недели.

#### **Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	33	66	2 раза в неделю

**Материально-техническое обеспечение программы:** спортивный, актовый зал, костюмы, проектор, экран на штативе, электронные сайты, музыкальный центр, аудиозаписи и записи на электронном носителе (флешке), микрофон, средства первой помощи (аптечка), спортивное оборудование и инвентарь. (Приложение №1)

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Учебный план на 1 год обучения.

#### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп Вводное занятие	1		1	текущий

2	Теоретическая подготовка	1	1		текущий
3	Общая физическая подготовка	12		12	текущий
4	Специальная физическая подготовка	12		12	текущий
5	Техническая подготовка	12		12	текущий
6	Хореографическая подготовка. Пластика	12		12	текущий
7	Композиционная подготовка	12		12	текущий
8	Контрольные нормативы	2		2	контрольный
9	Выступления	2		2	контрольный
	Итого:	66	1	66	
№ п/п	Содержание учебного материала				
1.	Теоретическая подготовка:				
	Правила техники безопасности.				
	Изучение элементов э/г.				
	Изучение правил соревнований.				
2.	Общая физическая подготовка:				
	Ходьба, бег, ОРУ				
	Формирование правильной осанки				
	Растяжка				
	Мелкие прыжки				
3.	Специальная физическая подготовка:				
	Пластика, гибкость				
	Динамические и статические равновесия				
	Элементы э/г				
	Широкие прыжки				
4.	Техническая подготовка:				
	Акробатика				
	Выполнение элементов э/г во взаимодействиях				
	Разучивание соревновательных комбинаций				
	Выполнение соревновательной композиции в измененных условиях				
5	Хореографическая подготовка. Пластика				
	Хореография				
6	Композиционная подготовка				
	Разучивание соревновательной композиции				
7	Контрольно-нормативные требования:				
	Шпагаты				
	Мосты, наклоны				
	Пресс, мышцы спины				
	Равновесия, повороты				
	Прыжки				

На каждом уроке, как правило, осуществляется работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от задач урока преподаватель может варьировать время в каждом разделе. Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом.

На первом вводном занятии учащиеся впервые знакомятся с понятием «Эстетическая гимнастика», историей ее возникновения в России. Проводится инструктаж по ТБ и правила поведения на занятии, форма одежды и внешний вид на занятии, расписание занятий, план работы объединения на год. Практическое занятие идет на выявление уровня начальной подготовки учащихся.

На первом году обучения учащиеся знакомятся с новой терминологией по гимнастическим элементам ОФП и СФП.

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
1. ОРУ	1) Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «закрывающий». 2) Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали, через центр. 3) Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. 4) Наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений (и.п.). 5) Приседания в полуприсед и в полный присед; поднимания и опускания ног в различные стороны из различных и.п.; махи во все стороны. 6) Одновременные и попеременные поднимания на полупальцы; одновременная и попеременная работа стоп, сидя на полу; круговые движения стоп в различных направлениях. 7) Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами. 8) Игры и игровые упражнения.
2. Гибкость и амплитуда	1) Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты. 2) Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки). 3) Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного положения из различных и.п. 4) Махи во все стороны из различных и.п.
3. Координация, равновесия и повороты	1) Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекаточный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. 2) Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. 3) Прыжки с поворотом на 360°. 4) Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры. 5) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнута поднята вперед, носок у колена опорной ноги. 6) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.

4. Пластика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения.</li> <li>2) Различные наклоны туловища и выпады во все стороны.</li> <li>3) Скручивания, сжатия и изгибы.</li> <li>4) Волны и взмахи</li> <li>5) Расслабления</li> <li>6) Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.</li> </ol>
5. Акробатика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат.</li> <li>2) Перекаты через плечо вперед и назад.</li> <li>3) Ходьба на мосту.</li> <li>4) Перекаты с моста на живот и обратно.</li> <li>5) Колесо, «часики».</li> <li>6) Перевороты на локтях во все стороны.</li> </ol>
6. Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Мелкие прыжки: с прямыми ногами - на двух ногах, на одной ноге и в различных направлениях; с согнутыми ногами, с поворотами, с перескоками.</li> <li>2) Подскоки, наскоки и скачки.</li> <li>3) Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.</li> <li>4) Прыжки в разножку во все стороны.</li> <li>5) Прыжок «касаюсь», «шагом».</li> </ol>

Во время реализации программы учащиеся 2 раза в год сдают контрольные нормативы по гимнастическим элементам СФП и ОФП. Активно участвуют в концертной деятельности школы на различных мероприятиях «День матери», «День учителя», «День пожилого человека» «Новый год», «Танцевальный калейдоскоп», «23+8», «9 мая», «Разноцветная неделя», подвижные перемены, группы поддержки на турнирах и соревнованиях, в отчётных соревнованиях, а также принимают участие в различных конкурсах и творческих встречах за рамками школы.

#### **Планируемые результаты.**

##### **Личностные результаты**

- Сформированность внутренней позиции обучающихся, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к занятиям эстетической гимнастикой.
- Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- Сформированность эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно творческих и танцевальных способностей.
- Сформированность к приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремлению к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- Способность реализовать творческий потенциал в процессе коллективного творчества.
- Сформированность умения общаться со сверстниками и взрослыми, заниматься в коллективе, не создавая проблемных ситуаций, задавать вопросы.

##### **Предметные результаты.**

- Сформированность устойчивого интереса к эстетической гимнастике.
- Понимание понятия о роли эстетической гимнастики в жизни и его духовно-нравственном развитии.
- Знание истории возникновения эстетической гимнастики в России.
- Знание основных правил эстетической гимнастики.
- Знание строения тела и гигиену человека.

- Способность готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; находить своё место в строю, самостоятельно определять нужное направление по словесной инструкции тренера, по звуковым и музыкальным сигналам (музыке).
- Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
- умение самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
- Умение владеть общими и специальными навыками в эстетической гимнастике
- Умение применять полученные знания и опыт творческой деятельности при реализации различных проектов во внеурочной и внешкольной деятельности.
- Умение приветствовать тренера поклоном (прощаться), занимать правильное исходное положение (держат правильно осанку), равняться в шеренге и колонне, сохранять правильную дистанцию во время танцевальных движений, выполнять задания после показа и словесной инструкции тренера, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки, выполнять танцевальные движения в определённом ритме и темпе, выполнять гимнастические элементы и задания по ОФП, СФП, играть в музыкально-ритмические игры, предложенные преподавателем.

#### **Метапредметные результаты.**

- Понимание и принятие учебной цели и задач.
- Накопление представлений об эстетической гимнастике.
- Умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок
- Решение творческих задач. Самовыражение ребёнка в движении, в упражнении, композиции. Овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов (Участие в создании танцевальных композиций, импровизаций.)
- Планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности и причин неспешности, умение корректировать свои действия.
- Участие в концертах, конкурсах, показательных выступлениях, соревнованиях различного уровня.

#### **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»; выполнять длинный кувырок вперёд; равновесие на одной ноге с опорой руками об опору; выполнять не сложные комбинации в парах;



- должны уметь выполнять кувырок вперёд; 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 голову 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.

**Контрольные нормативы:**

№	Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
1.	И.п. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени прямые. «2» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени согнутые. «1» - при наклоне кисти рук не доходят до линии стоп, колени согнутые.
2.	И.п. – лежа на животе. «Колечко» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	«5» - касание стопами лба, колени вместе. «4» - до 5 см, колени вместе. «3» - 6-10 см, колени вместе. «2» - 6-10 см, колени врозь. «1» - более 10 см, колени врозь.
3.	И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вверх в замок, локти вместе. Наклон назад параллельно полу с фиксацией положения 5 секунд.	«5» - наклон параллельно полу (90°). «4» - наклон на 75° от вертикали. «3» - наклон на 65° от вертикали. «2» - наклон на 45° от вертикали. «1» - наклон на 30° от вертикали.
4.	И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, взяться за пятки. Фиксация положения 3 секунды.	«5» - касание головой ягодиц, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, руки согнутые, колени врозь. «2» - наклон назад руками до пола, колени вместе. «1» - наклон назад руками до пола, колени врозь.
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки наверх. Наклон назад, руками взяться за голени. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - складка назад с прямыми руками и ногами. «4» - складка назад с согнутыми ногами. «3» - мост, руки к пяткам до 5 см. «2» - мост, 6-9 см от рук до стоп. «1» - мост, 10 и более см от рук до стоп.
6.	Шпагаты с правой, с левой ноги. поперечный	«5» - полное касание пола правым и левым бедром. «4» - 1-5 см от пола до бедра. «3» - 6-10 см от пола до бедра. «2» - 11-15 см от пола до бедра «1» - 11-15 см от пола до бедра с заворотом бедра.

		<p>«5» - выполнение по одной прямой  «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.  «3» - до 10 см от линии до паха.  «2» - 10-15 см от линии до паха.  «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.</p>
7.	И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, локти прижаты к туловищу, ноги согнуты. Выполнить на скорость поднимание туловища в положение сед и обратно, 10 раз (спина прямая).	<p>«5» - &lt;11,00 сек.  «4» - 11,01 – 12, 50 сек.  «3» - 12,51 – 14,00 сек.  «2» - 14,01 – 15,50 сек.  «1» - &gt;15,51 сек.</p>
8.	И.п. – лежа на животе, руки к плечам, ноги вместе прямые. Выполнить на скорость поднимание туловища до условной вертикали и обратно 10 раз. Затылок гимнастки должен находиться над крестцом.	<p>«5» - &lt;8,00 сек.  «4» - 8,01 – 9,00 сек.  «3» - 9,01 – 10,00 сек.  «2» - 10,01 – 11,50 сек.  «1» - &gt;11,51 сек.</p>
9.	Равновесие на одной ноге, свободная нога прямая вперед, в сторону или назад (на выбор) без помощи рук. Выполняется с правой и левой ноги, фиксация 5 сек.	<p>«5» - нога на уровне 90° и выше.  «4» - нога на уровне 80°.  «3» - нога на уровне 80°, разворот бедер, завернутая опорная нога.  «2» - нога на уровне 70°.  «1» - нога на уровне 70°, разворот бедер, завернутая опорная нога.</p>
10.	Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед, в сторону или назад (на выбор) с помощью руки или обеих рук. Выполняется с правой и с левой ноги, фиксация 5 сек.	<p>«5» - нога на уровне 135° и выше.  «4» - нога на уровне 120°.  «3» - нога на уровне 110°.  «2» - нога на уровне 110°, разворот бедер, завернутая опорная нога.  «1» - нога на уровне 100°.</p>
11. 12.	Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога, согнутая вперед, носок у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги. Простые прыжки со скакалкой или бег через скакалку, вращая ее вперед за 20 сек.	<p>«5» - поворот выполнен на 360° с четкой фиксацией положения свободной ноги, без падения.  «4» - поворот выполнен на 360 °с нечеткой фиксацией свободной ноги.  «3» - поворот выполнен менее чем на 360°.  «2» - поворот выполнен менее чем на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги.  «1» - поворот выполнен нечетко с падением.</p>
		<p>«5» - 25 раз и &lt;  «4» - 24-21 раз.  «3» - 20-18 раз.  «2» - 17-14 раз.  «1» - 13 и &gt; раз.</p>

**Формы подведения итогов программы:**

- коллективные показательные выступления (отчётный концерт)
- тестирование (зачёт)
- диагностика.

**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: высокотехническое, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

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

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

**Формы проведения занятия:** практическое занятие, зачёт, отчетный концерт.

**Приёмы:** рассказ, практические задания, упражнения, тренировки.

**Экспертная карта.**

№	Фамилия Имя	1 уровень результатов			2 уровень результатов			3 уровень результатов		
		Сформированность интереса к занятиям эстетической гимнастикой	Умение владеть специальной терминологией гимнастических элементов и терминами по ОФП	умение выполнять элементы гимнастики (прыжки, повороты, равновесия, шпагаты, волны, взмахи и тд.)	Сформированность умения общаться со сверстниками взрослыми, занимающимися в коллективе, создавая проблемных ситуаций, задавать вопросы	Умение выполнять простые композиции(упражнение) под музыку	Участие в школьных концертах	Умение выступать актёрски передавать характер музыки, техничное и пластичное исполнение композиции	Умение самостоятельно создавать новые танцевальные комбинации на основе приобретенных умений и навыков	Участие в конкурсах, фестивалях муниципальных, районного, городского уровня
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10										

Год обучения

№ Урока	Дата план.	Дата факт	Тема занятия	Содержания курса	характеристика деятельности учащегося (формы работы)	Количество часов
1	4.09		Вводное занятие. Понятие «Эстетическая гимнастика». История ее возникновения. Инструктаж по ТБ. Правила разминки. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятии, ИОТ 008-2015, форма одежды на занятии, расписание занятий. Разминка. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий».	Беседа, рассказ об эстетической гимнастике Практические задания. Игра.	1
2	5.09		Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Передвижения по залу. Различные виды ходьбы.	Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали, через центр. Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры.	Практическое занятие.	1
3	11.09		Передвижения по залу. Различные виды ходьбы. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали, через центр. Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. Комплекс по офп.	Практическое занятие. Упражнения.	1
4	12.09		Строевая подготовка. Различные виды ходьбы и прыжков.	Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижения по залу: в обход, противоходом,	Практическое занятие.	1

				змейкой, по диагонали, через центр. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами.		
5	18.09		Правила по технике безопасности ОФП при выполнении упражнений ОФП.	Комплекс ОФП.	Практическое занятие.	1
6	19.09		Упражнения на развитие выносливости, прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Прыжки вперёд, назад, бег через скакалку	Практическое занятие. Упражнения.	1
7	25.09		Упражнения на развитие силы мышц ног, прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Прыжки вперёд, назад, бег через скакалку.	Практическое занятие. Упражнения.	1
8	26.09		Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Контрольные нормативы по офп и сфп.	Зачёт.	1
9	2.10		Упражнения на развитие пассивной гибкости. Прыжки с поворотом. Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения	Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения Различные наклоны туловища и выпады во все стороны. Скручивания, сжатия и изгибы Волны и взмахи. Расслабления. Выполнение различных связок и комбинаций движений телом. Прыжки с поворотом	Практическое занятие. Упражнения.	1
10	3.10		Упражнения на развитие пассивной гибкости. Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения	Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения Различные наклоны туловища и выпады во все стороны. Скручивания, сжатия и изгибы Волны и взмахи. Расслабления. Выполнение различных связок и комбинаций движений телом. Прыжки с поворотом	Практическое занятие. Упражнения.	1

11	9.10		Акробатические элементы. Мост. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно.	Практическое занятие. Упражнения.	1
12	10.10		Акробатические элементы. Колесо. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно. Колесо, «часики».	Практическое занятие. Упражнения.	1
13	16.10		Акробатические элементы.	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно. Колесо, «часики».	Практическое занятие. Упражнения.	1
14	17.10		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты, полушпагаты.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты, полушпагаты	Практическое занятие. Упражнения.	1
15	23.10		Акробатические элементы. Колесо на локтях.	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно. Колесо на локтях.	Практическое занятие. Упражнения.	1
16	24.10		Акробатические элементы. Колесо на локтях.	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно. Колесо на локтях.	Практическое занятие. Упражнения.	1

17	6.11		Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	Практическое занятие.	1
18	7.11		Мост с двух колен «верблюду». Полушпагат, шпагат.	Мост с двух колен «верблюду». Полушпагат, шпагат.	Практическое занятие. Упражнения.	1
19	13.11		Развитие координационных и силовых способностей.	Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом на 360°. Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнута поднята вперед, носок у колена опорной ноги. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.	Практическое занятие.	1
20	14.11		Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Стойка на лопатках.	Практическое занятие.	1
21	20.11		Техника выполнения. Элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	Комплекс упражнений эстетической гимнастики : прыжки, повороты, волны, взмахи, равновесия	Практическое занятие. Упражнения.	1
22	21.11		Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения.	Комплекс упражнений эстетической гимнастики: прыжки, повороты, волны, взмахи, равновесия	Практическое занятие. Упражнения.	1

			Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере			
23	27.11		Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Серия гимнастических элементов на полу, серия прыжковых упражнений, волн.	Практическое занятие. Упражнения.	1
24	28.11		Волны. Волна вперед на двух ногах, с одной ноги, боковая волна	Волны. Волна вперед на двух ногах, с одной ноги, боковая волна	Практическое занятие.	1
25	4.12		Взмахи. Пружинный взмах	Взмахи. Пружинный взмах	Практическое занятие.	1
26	5.12		Взмахи. Круговой взмах, боковой взмах	Взмахи. Круговой взмах, боковой взмах	Практическое занятие.	1
27	11.12		Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое занятие.	1
28	12.12		Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Серия гимнастических элементов на полу, серия прыжковых упражнений, волн.	Практическое занятие.	1
29	18.12		Стойка на лопатках. Шпагаты.	Стойка на лопатках. Шпагаты на полу и с возвышенности.	Практическое занятие.	1
30	19.12		Стойка на груди. Шпагаты.	Стойка на груди. Шпагаты на полу и с возвышенности.	Практическое занятие.	1
31	25.12		Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	Практическое занятие.	1
32	26.12		История танца. Музыкально-ально-	История танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм	Практическое занятие.	1



			ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.		
33	9.01		Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	Практическое занятие.	1
34	15.01		Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	Практическое занятие.	1
35	16.01		Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie),	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), шпагаты, мосты.	Практическое занятие.	1
36	22.01		Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve)	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), шпагаты, мосты. Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve)	Практическое занятие.	
37	23.01		Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement)	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve) Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), шпагаты, мосты.	Практическое занятие.	1
38	29.01		Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete).	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III	Практическое занятие.	1

				и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). шпагаты, мосты.		
39	30.01		Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu)	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); шпагаты, мосты.	Практическое занятие.	1
40	5.02		Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	Практическое занятие.	1
41	6.02		Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	Разминка, прыжковые упражнения. Мелкие прыжки: с прямыми ногами - на двух ногах, на одной ноге и в различных направлениях; с согнутыми ногами, с поворотами, с перескоками. Подскоки, наскоки и скачки. Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног. Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	Практическое занятие.	1
42	12.02		Равновесие на одной ноге, руки в сторону.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие Колесо с приземлением на две	Практическое занятие.	1

			Боковое равновесие Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.		
43	13.02		Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	Практическое занятие.	1
44	26.02		Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено и на два колена. Развитие физических качеств.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено и на два колена. Развитие физических качеств.	Практическое занятие.	1
45	27.02		Техника в ыполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu) Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	Практическое занятие.	1
46	4.03		Техника выполнения	Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое	Практическое занятие.	1

			<p>круга от коленного сустава (En L 'air)</p>	<p>приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu). Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)</p>		
47	5.03		<p>Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)</p>	<p>Т Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu) Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).ехника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)</p>	<p>Практическое занятие.</p>	1
48	11.03		<p>Техника выполнения поворотов (Fuette)</p>	<p>Разминка, полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie) Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement), техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete). Техника выполнения вытягивания ноги соединенное</p>	<p>Практическое занятие.</p>	1

				с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu) Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).Техника выполнения поворотов (Fouette)		
49	12.03		Правила соревнований . Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	Практическое занятие.	1
50	25.03		Составление соревновательной композиции 1 часть	Разминка. Составление соревновательной композиции 1 часть	Практическое занятие.	1
51-52	26.03 1.04		Составление соревновательной композиции 2 часть	Разминка. Составление соревновательной композиции 2 часть	Практическое занятие.	2
53-54	2.04 8.04		Составление соревновательной композиции 3 часть	Разминка. Составление соревновательной композиции 3 часть	Практическое занятие.	2
56-57	9.04 15.04		Отработка соревновательной композиции по частям(1 часть)	Разминка. Отработка соревновательной композиции по частям(1 часть)	Практическое занятие.	2
58-59	16.04 22.04		Отработка соревновательной композиции по частям (2 часть)	Разминка. Отработка соревновательной композиции по частям (2 часть)	Практическое занятие.	2
60-61	23.04 29.04		Отработка соревновательной композиции по частям (3 часть)	Разминка. Отработка соревновательной композиции по частям (3 часть)	Практическое занятие.	2
62	30.04		Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Разминка. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Зачет.	1

63-65	13-14.05		Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Разминка. Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое занятие.	3
66	20.05		Совершенствовани е Целостного выполнения соревновательной композиции.	Разминка. Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое занятие.	1

#### Список литературы.

- 1.Брыкин А. Т. Смоленский В.М. Гимнастика. М, 1985г
- 2.Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
- 3.Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт,2011г.
- 4.Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
5. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
- 6.Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису
- 7.Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика», 2017г.

#### Электронный ресурс:

- 1.Федерация Эстетической гимнастики <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>
- 2.Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований <https://avidreaders.ru/book/esteticheskaya-gimnastika-istoriya-tehnika-pravila-sorevnovaniy.html>
3. Газета "Здоровье детей"- <http://zdd.1september.ru/>
4. Фестиваль пед. идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>
5. Сайт nsportal <https://nsportal.ru/user/111299/video>

#### Материально-техническое оснащение образовательного процесса.

1. Спортивный, актовый зал.
2. Костюмы и специальная форма для занятий.
3. Проектор, экран.
4. Музыкальный центр
5. Аудиозаписи и записи на электронном носителе (флешке).
6. Микрофон.
7. Средства первой помощи (аптечка)
8. Спортивное оборудование и инвентарь.