

Управление культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации зерноградского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
Зерноградского района

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского района  
Протокол от 14.05.2024 №2



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ»  
Зерноградского района

К.С. Яковенко  
Приказ от 14.05.2024 №77/1

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Эстетическая гимнастика.  
Начальный период»**

**Подвид программы:** разноуровневая  
**Уровень программы:** базовый  
**Целевая группа (возраст):** от 6 до 18 лет  
**Срок реализации:** 2 года  
общее количество учебных часов - 416  
1 год обучения – 208 часов  
2 год обучения – 208 часов  
**Форма обучения:** очно-заочная  
**Разработчики:**  
Ромашенко С.В. – тренер-преподаватель высшей категории  
Михнова Т.С. – зам. директора по СР  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского р-на  
Ревенко Т.В. - зам.директора по МР  
МБУ ДО «СШ» Зерноградского р-на

г. Зерноград

2024

## Оглавление

№	Раздел	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
1.1.1	Направленность программы .....	4
1.1.2	Актуальность программы .....	4
1.1.3	Отличительные особенности программы .....	5
1.1.4	Адресат программы .....	6
1.1.5	Объем и срок освоения программы.....	9
1.1.6	Формы обучения .....	9
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса .....	9
1.1.8	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий .....	10
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы .....</b>	<b>11</b>
1.3.1	Учебный план .....	11
1.3.2	Содержание учебного плана .....	12
<b>1.4</b>	<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>24</b>
1.4.1	Личностные результаты .....	24
1.4.2	Метапредметные результаты .....	24
1.4.3	Предметные результаты .....	25
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график .....</b>	<b>26</b>
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>27</b>
2.2.1	Материально-техническое обеспечение .....	27
2.2.2	Информационное обеспечение .....	28
2.2.3	Кадровое обеспечение .....	28
<b>2.3</b>	<b>Формы аттестации .....</b>	<b>29</b>
2.3.1	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов .....	29

2.3.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	29
2.4	<b>Оценочные материалы .....</b>	<b>30</b>
2.5	<b>Методические материалы .....</b>	<b>30</b>
2.6	<b>Воспитательный потенциал программы .....</b>	<b>34</b>
2.7	<b>Список литературы .....</b>	<b>36</b>
2.7.1	Основная .....	36
2.7.2	Наглядный материал .....	36
2.7.3	Интернет источники .....	36
	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1. «Дневник самостоятельной подготовки» .....	37
	Приложение 2. «Оценочные нормативы по эстетической гимнастике» ...	38

# **I. Комплекс основных характеристик образования**

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО «СШ» Зерноградского района по эстетической гимнастик разработана в соответствии с

1. Частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»
3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
4. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
7. Приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика».

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)

**1.1.1 Направленность программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

### **1.1.2 Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия эстетической гимнастикой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного

отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью эстетической гимнастики в нашей стране.

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющая цель укрепления здоровья и физического развития обучающихся, в котором развиваются практически все виды группы мышц равномерно, без перекосов. А это очень важно для формирования правильной осанки. Хорошее физическое развитие и здоровье, как правило, выступают в единстве. А здоровому ребенку просто необходимо прыгать, бегать, танцевать. Во вторых, гимнастика воспитывает эстетический вкус ребенка, что имеет огромное значение в формировании его психики, так же установлена связь между двигательной и интеллектуальной одаренностью. Дети с активным двигательным режимом, в будущем будут иметь высокую и устойчивую академическую успеваемость. Эстетическая гимнастика развивает внимание, наблюдательность, находчивость и быстроту мышления.

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.

### **1.1.3 Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность состоит 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. 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

Отличительной особенностью данной программы являются следующие моменты:

программа построена с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;

программа включает в теоретической части содержания темы из «Антидопинговой программы для учреждений дополнительного образования», рекомендованной Министерством физической культуры РФ;

кадровое обеспечение программы составлено с учетом профессиональных стандартов, предъявляемых к тренерам-преподавателям СШ в системе образования;

в приложении к программе имеется индивидуальный график самостоятельных тренировок.

#### 1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на разновозрастной контингент обучающихся от 5 до 17 лет. В программе учитываются возрастные особенности обучающиеся. Характеристики анатомо-физиологических, психологических, педагогических и физических изменений обучающихся представлены в таблице №1.

Таблица № 1. Анатомо-физиологические, психологические, педагогические и физические характеристики обучающихся

Характеристика	6 – 12 лет	12-14 лет	15-18 лет
Анатомо-физиологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- темп роста в длину несколько замедляется</li> <li>- становится больше</li> <li>жизненная емкость легких</li> <li>- недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия</li> <li>- мышцы еще слабы, особенно мышцы спины</li> <li>- мышечная система способна к интенсивному развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вес головного мозга увеличивается в 3.5 раза;</li> <li>- резкое увеличение длины тела до 10 см. в год;</li> <li>- ЖЕЛ – 73%</li> <li>- наблюдается неритмичность дыхания;</li> <li>- телосложению характерна некоторая длиннорукость и длинноноготь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интенсивное развитие мышечной системы</li> <li>- бурное увеличение массы тела, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца;</li> <li>- позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться;</li> <li>- формирование фигуры по женскому и мужскому типу;</li> </ul>

			- организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень активности</li> <li>- стремление к общению вне семьи</li> <li>- стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны</li> <li>- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности</li> <li>- стремятся к большой мускульной активности</li> <li>- любят коллективные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепады настроения от безудержного веселья к унынию и обратно без достаточных причин;</li> <li>- чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей;</li> <li>- сентиментальность порою уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость - с развязностью, желание быть признанными оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами;</li> <li>- кризис идентичности;</li> <li>- стремление высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших - родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще;</li> <li>- стремление к группированию со сверстниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение более уравновешенное;</li> <li>- психика устойчива;</li> <li>- решающая роль школы в удовлетворении познавательных и социально-психологических потребностей;</li> <li>- возрастание роли самообразования и самовоспитания;</li> <li>- возрастание способности противостоять отрицательным влияниям среды;</li> <li>- замена защитной роли взрослых на функцию ориентирования на будущее</li> </ul>
Педагогические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольность деятельности, навыки волевой регуляции</li> <li>- способность контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вспыльчивость, возбудимость (легко вступают в драки, могут стать мстительными, злопамятными, проявить жестокость);</li> <li>- временное психологическое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основными видами деятельности является учение и производительный труд;</li> <li>- характерные изменения в</li> </ul>

	<p>становится целенаправленно й</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению;</li> <li>более точным, полным и дифференциальным</li> <li>становится восприятие,формируется воображение</li> <li>способность пользоваться приемами запоминания</li> <li>- начинает производить мыслительные операции на основе представлений, отвлекаясь от конкретных зрительных объектов</li> <li>- все большую роль начинает играть слово;</li> <li>развивается словесно-логическое мышление</li> </ul>	<p>отдаление от семьи и школы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние сверстников усиливается;</li> <li>- основные виды деятельности в этом возрасте – учение и физический труд.</li> </ul>	<p>интеллектуальном и духовно-нравственном развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сознательное отношение к труду и учению</li> </ul>
Физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличивается длина шага, скорость бега в 4 раза больше скорости ходьбы</li> <li>- увеличивается длина и высота прыжка</li> <li>- улучшается меткость</li> <li>- сила тормозится</li> <li>- быстрота увеличивается</li> <li>- развивается гибкость</li> <li>- развитие общей выносливости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование моторных способностей;</li> <li>- улучшение координационных способностей (меткость);</li> <li>- развитие силовых и скоростно-силовых качеств;</li> <li>- выносливость;</li> <li>- быстрота движений;</li> <li>- уменьшение гибкости;</li> <li>- быстрое утомление;</li> <li>- низкая реакция на раздражители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и точность сенсомоторных реакций выбора;</li> <li>- устойчивое внимание;</li> <li>- быстрота и точность выполнения операций;</li> <li>- быстрота дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций;</li> <li>- обдуманность выбора действий</li> </ul>

Учитывая индивидуальные различия внутри группы, обучающимся предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения

материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение обучающихся разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др. Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение обучающихся к судейству, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

### 1.1.5 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 208 часа. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года (52 недели) с еженедельной нагрузкой 4 часа. Из которых:

44 недели – тренировочные занятия

недель – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

недели – тренировочные сборы (на базе лагеря профильного отряда лагеря с дневным пребыванием детей или профильной смены на базе детского оздоровительного лагеря).

Таблица № 2. Объем и сроки освоения программы

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
<b>Количество недель</b>	52	52
Из них:		
Тренировочные занятия	44	44
Самостоятельная подготовка	5	5
Тренировочные сборы	3	3
<b>Количество часов</b>	208	208
Из них:		
Тренировочные занятия	176	176
Самостоятельная подготовка	20	20
Тренировочные сборы	12	12

### 1.1.6 Формы обучения

Программа реализуется в очно-заочной форме в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов и самостоятельной подготовки.

### 1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники эстетической гимнастики.

### **1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим, периодичность и продолжительность тренировочных занятий регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 3-х академических часов.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 21.00 ч.

Занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности:

№ п/п	Профили и отдельные виды кружков	Наполняемость групп		Число занятий в неделю	Продолжительность занятий
		оптимальная	допустимая		
1	Эстетическая гимнастика	10	15	2-3	2 по 45 минут 3 по 45 минут

## **1.2 Цель и задачи Программы**

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

Основными задачами реализации Программы являются:

### **Воспитательные (личностные)**

- сформировать навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- сформировать умение наблюдать за своим самочувствием, осуществлять самоконтроль;
- воспитать нравственные и волевые качества,
- потребность и умение самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- развивать навыки анализа и объективного оценивания результатов собственного труда;
- привить стремление к ведению здорового образа жизни;
- развивать мотивацию личностного смысла занятий.

### **Развивающие (метапредметные)**

- сформировать умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки;
- способствовать умению конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- привить умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **Образовательные (предметные)**

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

## **1.3 Содержание программы**

### **1.3.1 Учебный план**

1 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	45	0	45	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	74	0	74	
4.	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	42	0	42	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	4	
6.	СД. Соревновательная деятельность	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов

9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

### 2 год обучения

№, п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		всего	теория	практика	
1.	ТП. Теоретическая подготовка	5	5	0	Тестирование
2.	ОФП. Общефизическая подготовка	37	0	37	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	СФП. Специальная физическая подготовка	80	0	80	
4.	ТП. Техничко-тактическая подготовка	44	0	44	
5.	КИ. Контрольные испытания	4	0	2	
6.	СД. Соревновательная деятельность.	6	0	6	Участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней
7.	ИП. Инструкторская практика	0	0	0	
8.	СП. Самостоятельная подготовка	20	0	20	Сдача контрольно-переводных нормативов
9.	ТС. Тренировочные сборы	12	0	12	Зачет
Итого часов:		208	5	203	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### **ТП. Теоретическая подготовка 5 часов Тема 1: Вводное занятие.**

История спортивной школы, достижения и традиции. Эстетическая гимнастика как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии эстетической гимнастикой.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных борцов, приступивших к

тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

**Тема 2: История развития и современное состояние эстетической гимнастики:**

истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

**Тема 3: 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.

**Тема 4: Основы музыкальной грамоты:** понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике.

**Тема 5: Режим питания и гигиена:**

понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

**Тема 6: Правила составления комбинаций из изученных элементов.** Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

**Тема 7: Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах.**

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**Тема 8: Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг

как контролируемое действие сознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

**ОФП. Общая физическая подготовка – 45 час**

**ОФП** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка,

осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

### **Общеразвивающие упражнения:**

**Строевые упражнения:** понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

**Упражнения для шеи и туловища:** наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

**Упражнения для ног:** сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

**Упражнения для мышц бедра:** лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

### **Упражнения для развития быстроты:**

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

### **Упражнения для развития ловкости:**

динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями.

### **Игры и игровые упражнения:**

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

### **СФП. Специальная физическая подготовка - 74 часа**

**Специальная физическая подготовка** -это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

#### **Упражнения для развития амплитуды и гибкости:**

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания: упражнения включаются в каждый урок;

#### **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:**

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

#### **Упражнения для развития координации движений:**

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

## **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 42 часа**

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.

### **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.

### **Хореографическая подготовка**

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

#### **На середине:**

- Ходьба на носках.
- Легкий бег.
- Лицом в круг: И. п. – о. с. 1-2 – подняться на полупальцы, дугами  
внутри

руки вверх; 3-4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.

- 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.

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.  
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 (колено касается пола, таз не разворачивать);  
5-8 – держать, 8 – и. п.;  
То же с другой ноги.  
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:**

- Работа на носках.
- Волны.
- Деми плие (по разным позициям).
- Батман тандю.
- Батман тандю жэтэ.
- Гранд батман жэтэ.
- Батман девлоппэ вперед, в сторону, назад.

#### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

##### **1. Входящие – 2 час**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение обучающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

##### **2. Итоговые – 2 час**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

##### **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

##### **СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов**

Самостоятельная деятельность осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной деятельности обучающихся

принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

### **ТС. Тренировочные сборы – 12 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

## **Содержание учебного плана - 2 год обучения:**

### **ТП. Теоретическая подготовка – 5 часов**

#### **Тема 1: Правила поведения и техники безопасности на занятии.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

#### **Тема 2: Основы здорового образа жизни.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 3: Основы техники и методика обучения упражнениям эстетической гимнастики.**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, акробатическим элементам.

#### **Тема 4: Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития.

Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

#### **Тема 5: Психологическая подготовка гимнасток.**

Сущность психологической подготовки, ее назначение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

#### **Тема 6: Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 7: История развития и современное состояние эстетической гимнастики.**

Истоки эстетической гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.

#### **ОФП. Общая физическая подготовка – 37 часов**

##### **упражнения 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, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

##### **упражнения 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, галоп, на полупальцах.

##### **Общеразвивающие упражнения для:**

###### **-рук и плечевого пояса:**

поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

###### **-ног:**

сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное

растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

**-шеи и туловища:**

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

**-для развития быстроты, ловкости:**

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

**упражнения на прыгучесть:**

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

**Игровые упражнения :**

Использование игр и занятий в игровой форме («Пластилин», «Белые медведи», «Тающее мороженое», «Суперзаморозка», «Ежик», «Цветы распускаются» и т.д.) Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перескакивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

«Кто бросит точнее?». Дети строятся в две колонны. Перед каждой колонной стоят вдоль скамейки, а на расстоянии 1 метр от дальнего конца скамейки лежит обруч. В каждый обруч становится девочка. По сигналу первая в колонне с мячом в руках пробегает по скамейке. Добежав до конца скамейки, она бросает мяч девочке, стоящей в обруче, получает его обратно и бегом возвращается по скамейке. Отдает мяч следующей и сходит со скамейки.

## **СФП. Специальная физическая подготовка - 80 часов**

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке.

**Упражнения на формирование осанки**, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;

упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

### **Прыжки:**

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

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

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на 26 другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.).

### **Упражнения в равновесии:**

стойка на носках;

равновесие в полуприседе;

равновесие в стойке на левой, на правой ноге;

равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;

равновесие на полупальцах;

переднее равновесие; □ заднее равновесие;

боковое равновесие.

### **Волны:**

руками вертикальные и горизонтальные;

одновременные и последовательные;

боковые;

боковой целостный взмах; □ спиральный поворот.

### **Вращения:**

переступанием;

скрестные;

одноименные от 180° до 540°;

разноименные от 180° до 360°;

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

**Акробатическая подготовка** в эстетической гимнастике включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты, сальто и др.);
- контактные движения (поддержки, подброски) в парах, тройках, группе.

#### **ТТП. Техничко-тактическая подготовка – 44 часа**

##### **Техническая подготовка:**

Беспредметная – обучение технике упражнений без предмета.

Хореографическая – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

Пластическая – развитие целостного слитного выполнения упражнений, навыка «отстающего» характера движений, «текучей» формы.

##### **Тактическая подготовка:**

Групповая – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

Командная – формирование команды, определение командных и личных задач, определение лидера.

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность,

эмоциональность и выразительность.

техника 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.

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

Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями.

Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до 15°) в I и V позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.

Рон де жамб пар терр и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и эстетической гимнастики.

Батман фондю (плавное сгибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.

Релеве лян и девлёпе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и эстетической гимнастики.

Гран батман жете (махи на 90° и выше) из I и V позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.

Пор де бра (упражнения для рук).

Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений).

Маленькие хореографические прыжки: Шанжман-де-пье, жете, ассамбле.

### **Танцевальная подготовка**

Народно-характерные танцы. Разучивание элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению или по жребью, разученные заранее, во время зачетного урока или составленные самой гимнасткой:

- из танцев народов мира

### **КИ. Контрольные испытания – 4 часа**

#### **Входящие – 2 часа**

Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

#### **Итоговые – 2 часа**

Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года:

устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;

выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых испытаний учитываются при приеме обучающихся на последующие года обучения.

#### **СД. Соревновательная деятельность – 6 часов**

Соревнования школьного и муниципального уровней. Минимальное количество соревнований в течение учебного года – 3 (по 2 часа).

#### **СП. Самостоятельная подготовка – 20 часов**

Самостоятельная подготовка осуществляется в период зимний и летних каникул по индивидуальным планам тренировки для каждого обучающегося. При контроле за осуществлением самостоятельной подготовки обучающихся принимают участие родители (законные представители). Результаты самостоятельной подготовки заносятся в дневник. Приложение № 1.

#### **ТС. Тренировочные сборы – 12 часов**

Тренировочные сборы осуществляются в период летних каникул на базе лагеря с дневным пребыванием детей или загородного детского оздоровительного лагеря.

### **1.4 Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные:**

- сформирован навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- сформировано умение наблюдать за своим самочувствием, осуществлять самоконтроль;
- воспитаны нравственные и волевые качества,
- сформирована потребность и умение самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- развиты навыки анализа и объективного оценивания результатов собственного труда;
- привито стремление к ведению здорового образа жизни;
- развита мотивация личностного смысла занятий.

#### **Метапредметные:**

- сформировано умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развиты жизненно важные двигательные навыки;
- сформировано умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сформировано умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- развиты потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Предметные:**

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

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	4	45
3	СФП. Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	-	5	74
4	ТТП. Технико-тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	2	42
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	13	16	17	15	25	18	16	16	20	18	23	11	208

## 2 год обучения

№ п/п	Вид подготовки													Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	ТП. Теоретическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
2	ОФП. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	-	3	37
3	СФП. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	-	7	80
4	ТТП. Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	-	3	44
5	КИ. Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
6	СД. Соревновательная деятельность	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
7	ИП. Инструкторская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	СП. Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	11	-	20
9	ТС. Тренировочные сборы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	12
	Всего часов:	14	16	16	15	24	17	15	16	20	19	23	13	208

## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный или хореографический класс (зал).
2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер гимнастический (13 х 13 м)	штук	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
2.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	20
3.	Магнитофон или музыкальный центр	штук	2
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мяч волейбольный	штук	2
7.	Насос для спортивных мячей	штук	1
8.	Палка гимнастическая	штук	18
9.	Скакалка гимнастическая	штук	18
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	8

3. Типовые учебно-наглядные пособия и учебное оборудование по физической культуре согласно государственным документам.

3. Аудиокассеты, CD.

4. Костюмы для концертных номеров.

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Видеоуроки по эстетической гимнастике, размещенные в сети Интернет.

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

По реализации данной программы работает тренер-преподаватель, отвечающий требованиям профессионального стандарта в области «Дополнительное образование детей и взрослых».

Образовательный уровень:

среднее профессиональное образование (программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Требования к стажу работы не предъявляются. Особыми условиями допуска к работе считаются:

отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## **2.3 Формы аттестации**

### **2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

грамоты за победу в соревнованиях разного уровня,  
протоколов соревнований,  
фотоотчетов;  
портфолио достижений группы.

### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- протоколы контрольных испытаний;
- итоговый отчет тренера-преподавателя;
- открытое занятие;
- соревнование.

## 2.4 Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочные нормативы по эстетической гимнастике представлены в Приложении 2.

## 2.5 Методические материалы

Организация образовательного процесса осуществляется в очно- заочной форме. В заочной форме осуществляются часы, отведенные на самостоятельную подготовку обучающихся в период зимних и летних каникул.

Используемые методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

В ходе реализации программы используются следующие принципы обучения и воспитания:

*Принцип систематичности.* Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуализации.* Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

*Принцип развивающего обучения.* При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

*Принцип воспитывающего обучения.* В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

*Принцип оздоровительной направленности.* Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

*Принцип сознательности.* основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

*Принцип наглядности.* заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

*Принцип доступности.* предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формами организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия продолжительностью до 2 часов. Количество тренировочных занятий в неделю – 2. Недельная нагрузка – 4 часа.

Формами организации тренировочного занятия являются: беседа (при прохождении теоретической подготовки), игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача нормативов.

Педагогические технологии, используемые на тренировочном занятии:

1. *Технология взаимобучения* - специфический метод обучения взаимодействию между самими обучающимися, основывающийся на разности их теоретической и практической подготовленности, развития способностей и заключающийся в обмене информацией, в совместной отработке умений и навыков, взаимопроверке усвоения. Парное взаимобучение позволяет каждому обучающемуся попеременно исполнять роль тренера и обучаемого. Групповое взаимобучение ставит одного из обучающихся в позицию консультанта по тому или иному предмету. Коллективное взаимобучение предполагает поочередное выступление консультантов по специальным вопросам перед всей группой.

Взаимообучение активно способствует закреплению знаний. Одновременно идет процесс обогащения друг друга дополнительной информацией, которую обучающиеся добывают самостоятельно, специально для обучающего общения и выполнения функций консультанта. Как убеждает опыт, взаимообучение педагогически целесообразно, если включено в систему других методов. В диагностическом аспекте взаимообучение активно помогает преподавателю узнать интересы, склонности, способности обучающихся.

2. *Игровая технология* - построение тренировочного процесса в вольной борьбе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом игровая деятельность в вольной борьбе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности борца. Именно подвижные игры позволяют развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

3. *Технология дифференцированного обучения* - основная задача дифференцированной организации тренировочной деятельности заключается в раскрытии индивидуальности, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию задатков и способностей каждого обучающегося в тренировочном процессе. Использование дифференцированного подхода к обучающимся на различных этапах тренировочного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми детьми определенным программным минимумом знаний, умений и навыков. Дифференциация обучения предполагает гибкость и подвижность, позволяющая тренеру-преподавателю в процессе тренировки подходить индивидуально к каждому обучающемуся и способствовать общей активизации группы.

4. *Личностно-ориентированная технология* - цель, которой состоит в том, чтобы «заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания и другие, необходимые для становления самобытного личностного образа». Личностно-ориентированные технологии определяют методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: берут на вооружение психодиагностические методики, изменяют отношения и организацию деятельности детей, применяют разнообразные средства обучения, перестраивают суть образования.

5. *Здоровьесберегающая* технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети не совсем здоровы, а в процессе обучения число здоровых детей уменьшается. Процесс обучения в школе - это самый значимый по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающей технологии является приоритетным направлением в деятельности тренера-преподавателя. Основная цель здоровьесберегающих технологий—сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отсюда вытекают основные задачи:

- обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- сохранение работоспособности на занятиях;
- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

6. *Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях тренера и ребенка. Тренер-преподаватель и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Весь этот "веер" технологий может раскрываться и складываться в руках опытного тренера, потому что условия их применимости зависят от множества факторов; к тому же технологии между собой тесно взаимосвязаны.

7. *Технология малых групп* - при групповой форме организации тренировочной работы обучающихся группа на данном занятии делится на группы для решения конкретных тренировочных задач с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы. Свое задание каждая группа выполняет сообща под непосредственным руководством лидера группы или тренера. Применительно к групповой форме учебной работы под малой группой понимается часть одного коллектива (3-6 человек), организованная на некоторое ограниченное время (от части занятия до нескольких блоков занятий) для осуществления какой-либо совместной тренировочной деятельности.

#### **Структура тренировочного занятия.**

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной) или из трех частей (разминка, основная, заключительная).

Для групповых занятий, особенно в спортивно-оздоровительных группах, характерен вариант из четырех частей.

1. **Вводная** - организационная -- построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержание занятия, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3-10 минут.

2. **Подготовительная** (разминка) - разогревание обучающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц,

подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут.

3. **Основная** - повышение у обучающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

4. **Заключительная** - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

#### **Дидактические материалы:**

«Антидопинговая программа для учреждения дополнительного образования»;

сборник упражнений по общей физической подготовке;

сборник упражнений по специальной физической подготовке;

видеоуроки по эстетической гимнастике.

### **2.6 Воспитательный потенциал программы.**

Спорт обладает широким воспитательным потенциалом. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Острое соперничество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные

пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами - интернационалистами, ветеранами и воинами СВО, известными спортсменами, беседы о внутриполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно - оздоровительном лагере, беседы, на этические и спортивно - этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

## **2.7 Список литературы**

### **2.7.1 Основная 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., 2017.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры, / Ю. Ф. Курамшин. Москва. 2016 г.
4. «Методика проведения занятий по эстетической гимнастике». Л.П. Морозова, П. В. Ночевнова, УМП, Москва 2016г.
5. «Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет» И.И. Исаева. Автореферат, Волгоград 2017г.
6. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учебно-методическое пособие. – М., 2015г.
7. Сборник трудов «Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике», под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко, Санкт-Петербург, 2015г.
8. Спортивная гимнастика., учебное издание - М.: Эксмо, 2013.
9. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 2008 г.

### **2.7.2 Перечень аудиовизуальных материалов.**

- 1 Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.
- 2 Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга по эстетической гимнастике.

### **2.7.3 Перечень Интернет-ресурсов.**

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/>)

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

«Дневник самостоятельной подготовки»

Дневник самостоятельной  
подготовки

Обучающийся: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. обучающегося)

Группа: \_\_\_\_\_ Вид спорта: \_\_\_\_\_

Тренировочные занятия

№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении
1	1 нед. сентябрь	ОФП. Беговые упражнения	30 мин.	
2				
3				
4				

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).
2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).
3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.
4. Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем

## Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	5 - плотная складка, колени прямые 4 - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые 3 - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	5 - касание стопами лба 4 - до 5 см 3 - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	5 - удержание положения в течение 5 секунд 4 - 3 секунды 3 - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5 - 10 прыжков 4 - 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке

		<p>4 - 2-5 см от рук до стоп</p> <p>3 - 6-10 см от рук до стоп</p> <p>2 - 11-15 см от рук до стоп</p> <p>1 - 20 см и более</p>
<p>Гибкость</p> <p>Подвижность тазобедренного сустава</p>	<p>Шпагаты на полу</p> <p>с правой ноги</p> <p>с левой ноги</p> <p>поперечный</p>	<p>5 - плотное касание пола правым и левым бедром</p> <p>4 - 1-5 см от пола до бедра</p> <p>3 - 6-10 см</p> <p>2 - 15 см</p> <p>1 - более 15 см</p>
<p>Пресс, силовые способности</p>	<p>Из и. п. лежа на спине</p> <p>1. Сед до горизонтали</p> <p>2. И.п.</p>	<p>5 – 8 раз</p> <p>4 – 7 раз</p> <p>3 – 6 раз</p> <p>2 – 5 раз</p> <p>1- 4 раза</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены</p> <p>1. Прогнуться назад</p> <p>2. И.п.</p>	<p>5- 8 раз до горизонтали</p> <p>4 - 7</p> <p>3 - 6</p> <p>2 - 5</p> <p>1 - 4</p>

В спортивно-оздоровительных группах в конце освоения программы проводится открытый урок и сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

