

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №4 от 13.11.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.М.Бельтюкова
Приказ № 9 от 11.01.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 4–6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Меленчук М.О.,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика – новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование. Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм.

Программа «Эстетическая гимнастика» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения – общекультурный.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.2.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28 Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5;

образовательного процесса	<p>гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.2.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. №16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"</p>
---------------------------	--

Актуальность Программы

Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат Программы

В объединение принимаются девочки от 4 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Цель Программы

Формирование творческой личности, сохранение и укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка при помощи предмета эстетической гимнастики.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучение специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешной деятельности в эстетической гимнастике.
- обучение осознанному овладению движениями, развитию самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений;
- обучение принципам выполнения основных движений эстетической гимнастики;

Развивающие:

- Развитие физических данных воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки).
- Развитие чувства ритма и музыкальности.
- Развитие артистизма и выразительности движений.
- Развитие умения свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств: всестороннее, гармоничное развитие обучающихся;
- Воспитание эстетического и художественного вкуса, культуры поведения.
- Воспитание любви и уважения к искусству и спорту.
- Воспитание и развитие творческой активности, целеустремленности, ответственности и лидерских качеств обучающегося.

- Побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения;
- Воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Условия реализации Программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 4-6 лет.

Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям.

Принцип формирования групп – в соответствии с возрастной категорией обучающихся: на 1 год обучения зачисляются дети 4-6 лет,

Наполняемость учебных групп:

- 1 год обучения: не более 15 человек;

Периодичность занятий:

- 1 год обучения: 2 раз в неделю по 1 часу

Объем Программы:

39 часов в год (2 часа в неделю, 19 недель).

Всего на освоение Программы отводится 39 часов.

Форма проведения занятий – фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение), работа в малых группах и индивидуальная работа.

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- «шведская» стенка;
- ковёр (размер 14*14 метров)4
- магнитофон;
- резина (эластичный жгут для развития силы) для обучающихся;
- утяжелители (грузы для выполнения упражнений для развития силы и выносливости) для обучающихся.

Ожидаемый результат:

Предметные результаты:

Обучающиеся должны владеть:

- понятиями терминологией упражнений эстетической гимнастики, классического танца, акробатики;
- элементами эстетической гимнастики, приемами, строевыми упражнениями, техникой упражнений.

Метапредметные результаты:

- обучающиеся развивают творческие способности и умения;
- учатся работать в команде и группе;
- учатся выполнять самостоятельные задания и оценивать свою работу.

Личностные результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для гимнастов;
- приобретение соревновательного опыта.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешной деятельности в эстетической гимнастике.
- Обучение осознанному овладению движениями, развитию самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений;
- Обучение принципам выполнения основных движений эстетической гимнастики;

Развивающие:

- Развитие физических данных воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки).
- Развитие чувства ритма и музыкальности.
- Развитие артистизма и выразительности движений.
- Развитие умения свободно двигаться и ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств: всестороннее, гармоничное развитие обучающихся;
- Воспитание эстетического и художественного вкуса, культуры поведения.
- Воспитание любви и уважения к искусству и спорту.
- Воспитание и развитие творческой активности, целеустремленности, ответственности и лидерских качеств обучающегося.
- Побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения;
- Воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Учебный план

1-ый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	16	1	15	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Беседа. Тестирование
4	Хореография	5	1	4	Беседа. Тестирование
5	Контрольное тестирование	5	1	4	Беседа Тестирование
	Всего:	39	5	34	

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим Занятий
1 год	18.01.2021	31.05.21	19	39	1 час – 2 раза/неделю

Рабочая программа на 2021 учебный год

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучение специфическим упражнениям эстетической гимнастики.

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, прыгучесть, сила, выносливость, равновесие, пластичность;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание культуры поведения.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знание правил по технике безопасности;
- знание правил личной гигиены;
- знание истории возникновения и развития эстетической гимнастики;
- умение выполнять комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- знание позиции рук и ног;
- умение выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики;
- знание правил разминки.

Метапредметные:

- соблюдение правил по технике безопасности;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение режима дня

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее развитие физических качеств.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					

1				1	Вводное занятие		
1	18.01	18.01	Теория	1	Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней	с/з 1	Беседа
2				16	ОФП		
2	22.01	22.01	Теория	1	Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки	с/з 1	Беседа
3	25.01	25.01	Практика	1	Строевые упражнения	с/з 1	Наблюдение
4	29.01	29.01	Практика	1	Строевые упражнения	с/з 1	Наблюдение
5	01.02	01.02	Практика	1	Строевые упражнения	с/з 1	Тестирование
6	05.02	05.02	Практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/з 1	Наблюдение
7	08.02	08.02	Практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/з 1	Тестирование
8	12.02	12.02	Практика	1	Прикладные упражнения	с/з 1	Наблюдение
9	15.02	15.02	Практика	1	Прикладные упражнения	с/з 1	Наблюдение
10	19.02	19.02	Практика	1	Подвижные игры	с/з 1	Игра
11	22.02	22.02	Практика	1	Подвижные игры	с/з 1	Игра
12	26.02	26.02	Практика	1	Эстафеты	с/з 1	Эстафета
13	01.03	01.03	Практика	1	Эстафеты	с/з 1	Эстафета
14	05.03	05.03	Практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/з 1	Тестирование
15	08.03	08.03	Практика	1	Построение различных рисунков	с/з 1	Тестирование
16	12.03	12.03	Практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/з 1	Наблюдение
17	15.03	15.03	Практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/з 1	Тестирование
3				12	СФП		
18	19.03	19.03	Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития:	с/з 1	Беседа

					гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости		
19	22.03	22.03	Практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/з 1	Наблюдение
20	26.03.	26.03	Практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/з 1	Тестирование
21	29.03	29.03	Практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/з 1	Тестирование
22	02.04	02.04	Практика	1	Упражнения на координацию в пространстве	с/з 1	Тестирование
23	05.04	05.04	Практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/з 1	Тестирование
24	09.04.	09.04	Практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/з 1	Тестирование
25	12.04	12.04	Практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/з 1	Тестирование
26	16.04	16.04	Практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/з 1	Тестирование
27	19.04	19.04	Практика	1	Стрейсинг	с/з 1	Тестирование
28	23.04	23.04	Практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/з 1	Наблюдение
29	26.04	26.04	Практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/з 1	Тестирование
4				5	Хореография		
30	30.04	30.04	Теория	1	Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений	с/з 1	Беседа
31	03.05	03.05	Практика	1	Освоение хореографических позиций	с/з 1	Наблюдение
32	07.05	07.05	Практика	1	Освоение хореографических позиций	с/з 1	Тестирование
33	10.05	10.05	Практика	1	Освоение элементов классического танца	с/з 1	Наблюдение
34	14.05	14.05	Практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/з 1	Наблюдение
5				5	Контрольное тестирование		
35	17.05	17.05	Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Контрольные нормативы
36	21.05	21.05	Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Контрольные нормативы
37	24.05	24.05	Практика	1	Открытое занятие	с/з 1	Наблюдение
	28.05		Практика	1	Открытое занятие	с/з 1	Открытое

38		28.05					занятие
39	31.05	31.05	Теория	1	Подведение итогов за учебный год	с/з 1	Беседа

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Сила спины, пресса, ног и рук. Построение различных рисунков. ОФП у «шведской» стенки.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Практика: Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой; упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная); упражнения на координацию в пространстве; упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости; прыжки на середине (мелкие и большие); упражнения на мышечный контроль; стрейтчинг; связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках.

4. Хореография

Теория: Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика: Освоение хореографических позиций; освоение элементов классического танца; постановка рук, ног, позиций; упражнения на стопы; разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону); «махи» ног, повороты.

5. Контрольное тестирование

Теория: Подведение итогов за год

Практика: Сдача контрольных нормативов, открытое занятие

Оценочны и методические материалы

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностно-ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

В процессе обучения в качестве методов контроля используются: тестирование, срезы физической подготовленности обучающихся, результаты участия в соревнованиях, рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, присвоение разрядов, стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Выделяется три этапа контроля: входной, текущий, промежуточный.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме

анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, обучения по программе, в форме тестирования, контрольных испытаний, конкурсов и спортивных соревнований. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Формы – тестирование, контрольные испытания, конкурсы, спортивные соревнования. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование. Результаты заносятся в карту наблюдений педагога; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

Основной формой предъявления результата являются результаты, показанные обучающимися на соревнованиях и танцевальных конкурсах различного уровня.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
	Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «складка». И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 6 раз)
	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с (не менее 15 раз)

Координация	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
-------------	--

Список используемой литературы

1. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания - Москва: «Просвещение», 2007 г.
2. П.Мартен. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен - М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004 г. - (Уроки спорта).
3. В.П.Коркин., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Сара Розенцвейг. Красота – в здоровье - Москва: «Физкультура и спорт», 1985 г.
5. Ю.А.Пеганов, Л.А.Березина. Позвоночник гибок – тело молодо - Москва: «Советский спорт», 1991 г.
6. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе - М.: «Просвещение», 1983 г.