

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

ПРИНЯТА
Решением
педагогического совета
ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-
Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-fm.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Срок освоения: 5 лет

Разработчик:
Анзибритова Анжелика Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Направленность Программы – *физкультурно-спортивная*.

Адресат Программы: В объединение принимаются девочки от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Актуальность Программы: Актуальность программы заключается в использовании активного и эмоционального восприятия музыки, а также тесной взаимосвязи музыки и движения. Гимнастика формирует у обучающихся способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

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.

Уровень освоения – углублённый.

Объем и срок освоения программы: Программа разработана на 3 года обучения. Всего на освоение Программы отводится 432 часов.

Этап начальной подготовки

- 1 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;
- 2 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;

Учебно-тренировочный этап

- 3 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;
- 4 год обучения – 3 часа в неделю, 36 недель, всего 108 часов;
- 5 год обучения – 3 часа в неделю, 36 недель, всего 108 часов;

Перевод на 2-ой и последующие года обучения происходит после прохождения 1-го и последующих годов обучения в полном объеме и сдачи контрольного тестирования.

По окончании 5 лет обучения дети продолжают посещать занятия и являются концертующим составом. Каждый год программа пополняется новым репертуаром, дети изучают новый материал, совершенствуя навыки.

Возможны переходы детей из группы начинающих в концертную группу в первый год, если ребенок способный и материал первого года обучения дается ему слишком легко. Старшие дети, показавшие на прослушивании хорошие результаты, зачисляются сразу в группы второго и/или последующего года обучения

Цель Программы: Обучение учащихся эстетической гимнастике в доступной для них форме, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности, формирование личности, сохранение и укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие их способностей, достижение высокого уровня спортивного мастерства.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Воспитательные:

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи в систематические занятия по эстетической гимнастике;
- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности;
- воспитывать самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности;
- Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности;
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор;
- Стремиться к самосовершенствованию;
- Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

- Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи;
- Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы);
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей;
- Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану;
- Понимать значение работы над устранением ошибок;
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок;
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- Использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность.);
- Самостоятельно создавать алгоритм действий;
- Владеть общим рядом приёмов решения задач;

- Замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера;

Предметные результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение физической культуры укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Знания, умения, навыки. В результате освоения образовательной программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья; научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетическое воображение и фантазию; приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

Организационно- педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение:

Условия набора и формирования группы.

В объединение принимаются девочки от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

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

На первый год зачисляются девочки с 6 лет, 2 год обучения – 7- 10 лет, 3 год обучения - 10-15 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2, 3 года обучения. Принцип формирования групп – в соответствии возрастной категории обучающихся.

Наполняемость учебных групп:

- 1 год обучения: 12 – 15 человек;
- 2 год обучения: 10 – 12 человек;

- 3-5 года обучения: до 10 человек.

Форма организации деятельности

Процесс обучения в эстетической гимнастике осуществляется путем последовательного проведения отдельных учебно-тренировочных занятий. Организация занятий может носить разные формы: самостоятельную - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.; демонстрационную - показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования, занятия с применением ДОТ и ЭО.

Основной, наиболее эффективной формой занятий эстетической гимнастикой является занятие, в спорте называемый учебно-тренировочным занятием. Занятие проводится под руководством педагога-тренера в рамках определенного расписания. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения юных гимнасток. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся. Как и в любом другом виде спорта в эстетической гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, он-лайн занятий, тестирований. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток.

Практические занятия являются основной формой подготовки юных гимнасток. Основная форма обучения – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является наиболее целесообразным. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где обучающиеся свободно перемещаются по площадке, в эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые: фронтальный; фронтально-групповой; индивидуально-групповой, поточный.

При *фронтальном способе* организации занятия упражнения выполняются всеми занимающимися одновременно. Его можно использовать в подготовительной части занятия для проведения хореографии, комплекса СФП на полу, в основной части при разучивании несложных элементов (простейшие повороты, равновесия, прыжки, волнообразные и пружинные движения), развивая у девочек навык «чтения с листа», а также в заключительной части в заданиях, направленных на развитие внимания, при подведении итогов занятия. При таком построении занятия все гимнастки находятся под постоянным присмотром педагога.

При *фронтально-групповом способе* упражнения выполняются группами (шеренгами). Количество одновременно работающих гимнасток на площадке может быть от 3-4 до 5-6. Таким способом можно тренировать один и тот же материал, при этом отрабатывая синхронность исполнения и согласованность взаимодействий гимнасток. Дробя группу на пары и небольшие отделения, педагог облегчает решение задачи удержания четких линий, рисунка движений и т.д. В таком построении удобно проводить прыжковую и акробатическую разминку, совершенствовать качество выполнения простых движений. Для этого способа организации занимающихся достаточно небольшой дорожки, что очень важно в заполненных до отказа залах.

Индивидуально-групповой способ (работа по отделениям) заключается в делении группы на 3-4 отделения, выполняющих в порядке очередности разные упражнения. Этот способ используется при отработке уже ранее хорошо изученного материала, без повышенного внимания к гимнасткам со стороны педагога. Это воспитывает самостоятельность,

ответственность и дисциплинированность гимнасток. Желательно в группе выбрать лидеров, которые могут возглавить в них работу над каким-либо заданием. Затем, используя соревновательный метод, определить лучшую подгруппу. Данный способ эффективен при отработке композиции и ее частей.

Особенности образовательного процесса.

Структура программы предполагает постепенное расширение, существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, в глубоком усвоении материала путём последовательного прохождения обучения, с учётом возрастных психологических особенностей.

Процесс обучения эстетической гимнастики осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в эстетическое и физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Материально-техническое оснащение Программы:

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор ия	Практик а	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
4	Хореография	14	2	12	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	2	14	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	10	2	8	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	11	61	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
4	Хореография	14	2	12	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	2	14	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	10	2	8	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	11	61	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-ий ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа. Тестирование
4	Хореография	14	2	12	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	2	14	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	10	2	8	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Контрольные испытания. Подведение итогов за год	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	11	61	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	2	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	18	4	14	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Беседа. Тестирование
4	Хореография	20	4	16	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	20	4	16	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	16	4	12	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	2	0	2	Беседа
	Всего:	108	22	86	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
5-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	18	4	14	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Беседа. Тестирование
4	Хореография	20	4	16	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	20	4	16	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	16	4	12	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	2	0	2	Беседа
	Всего:	108	22	86	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Эстетическая гимнастика»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	02.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	02.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

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

ПРИНЯТА
Решением
педагогического совета
ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-
Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 6 – 9 лет
1 год обучения
Группы № 1-1

Разработчик:
Анзибритова Анжелика Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями учащихся и нормами действующего СанПиНа.

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 устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Планируемые 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.

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. Сдача контрольных нормативов.

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. Сдача контрольных нормативов.

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. Сдача контрольных нормативов.

5. Акробатика

Теория: Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение гимнастических элементов; разучивание стойки на лопатках; кувырок; колесо; боковой «мост»; ходьба в «мостике»; «мост» и колесо на локтях. Сдача контрольных нормативов.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.

Практика: Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление. Сдача контрольных нормативов.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня

8. Подведение итогов

Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директором ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Эстетическая гимнастика»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы № 1-1
 Возраст учащихся 6-9 лет
 Педагога: Анзибритовой Анжелики Дмитриевны
 1 год обучения

№	Дата		Форма занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	02.09.2023		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/зал №1	беседа
2	06.09.2023		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/зал №1	беседа
3	09.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
4	13.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
5	16.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
6	20.09.2023		практика	1	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
7	23.09.2023		практика	1	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
8	27.09.2023		практика	1	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
9	30.09.2023		практика	1	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение

10	04.10.2023		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
11	07.10.2023		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
12	11.10.2023		практика	1	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
13	14.10.2023		практика	1	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
14	18.10.2023		практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
15	21.10.2023		практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
16	25.10.2023		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
17	28.10.2023		теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	с/зал №1	беседа
18	01.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
19	08.11.2023		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
20	11.11.2023		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
21	15.11.2023		практика	1	Упражнения на координацию в пространстве	с/зал №1	наблюдение
22	18.11.2023		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
23	22.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
24	25.11.2023		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
25	29.11.2023		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
26	02.12.2023		практика	1	Стрейчинг	с/зал №1	наблюдение
27	06.12.2023		практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
28	09.12.2023		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов

29	13.12.2023		теория	1	Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений	с/зал №1	беседа
30	16.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
31	20.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
32	23.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
33	27.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
34	30.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
35	10.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
36	13.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
37	17.01.2024		практика	1	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
38	20.01.2024		практика	1	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
39	24.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
40	27.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
41	31.01.2024		практика	1	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
42	03.02.2024		практика	1	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
43	07.02.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
44	10.02.2024		теория	1	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	с/зал №1	беседа
45	14.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
46	17.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
47	21.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
48	24.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение

49	28.02.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
50	02.03.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
51	06.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
52	09.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
53	13.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
54	16.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
55	20.03.2024		практика	1	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
56	23.03.2024		практика	1	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
57	27.03.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
58	30.03.2024		теория	1	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.	с/зал №1	беседа
59	03.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
60	06.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
61	10.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
62	13.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение

63	17.04. 2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
64	20.04. 2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
65	24.04. 2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
66	27.04. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
67	04.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
68	08.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
69	11.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
70	15.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
71	18.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
72	22.05. 2024		теория практика	1	Подведение итогов за год	с/зал №1	беседа

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

ПРИНЯТА
Решением
педагогического совета
ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-
Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
2 год обучения
Группы № 2-2

Разработчик:
Анзибритова Анжелика Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 2 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Содержание программы

1. Вводное занятие

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

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Практика: Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение; ходьба на месте и в движении; выравнивание; переход с шага на бег и обратно; ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения; ходьба на полупальцах; шаги, перекаточный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. 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. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

4. Хореография

Теория: Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика: Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах; вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу. Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук.

Практика: Стойка на руках; колесо; «мост» лёжа; «мост» стоя; перекаат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперед и назад.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела; соединениям элементов и движений тела;

непрерывности движений тела; разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений; технике целостных движений, единстве.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Контрольное тестирование.

8. Подведение итогов за учебный год

Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Эстетическая гимнастика»
на 2023-2024 учебный год
для группы 2-2
Возраст учащихся: 7-11 лет
Педагога: Анзибритовой Анжелики Дмитриевны

№	Дата		Форма занятия	кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	02.09.2023		Теория	1	Вводное занятие	с/зал №1	Беседа
2	06.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения для мышц ног	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3	09.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Упражнения у гимнастической стенки, на середине площадки, со скакалкой	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
4	13.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития быстроты. Упражнения на быстроту реакции	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
5	16.09.2023		Практика	1	Упражнения с применением методического приёма «кто быстрее». Упражнения с использованием предметов	с/зал №1	Выполнение упражнений
6	20.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития выносливости. Упражнения для	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

					развития общей выносливости		
7	23.09.2023		Практика	1	Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовой (прыжковой) выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
8	27.09.2023		Практика	1	Упражнения для развития координационно-предметной выносливости. Упражнения для развития координационно-акробатической выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
9	30.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
10	04.10.2023		Практика	1	Упражнения с необычным способом исполнения на развитие пространственной ориентировки. Координационно-акробатические упражнения	с/зал №1	Выполнение упражнений
11	07.10.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития функции равновесия. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на середине площадки	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
12	11.10.2023		Практика	1	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора	с/зал №1	Выполнение упражнений
13	14.10.2023		Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
14	18.10.2023		Теория Практика	1	Правила по технике безопасности при выполнении	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

					акробатических упражнений. Правила составления комбинаций из изученных элементов.		
15	21.10.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
16	25.10.2023		Практика	1	Акробатические элементы. Мост	с/зал №1	Выполнение элемента
17	28.10.2023		Практика	1	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	с/зал №1	Выполнение элемента
18	01.11.2023		Практика	1	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	с/зал №1	Выполнение элемента
19	08.11.2023		Практика	1	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры, » с наклоном туловища на середине	с/зал №1	Выполнение элемента
20	11.11.2023		Практика	1	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине	с/зал №1	Выполнение элемента
21	15.11.2023		Практика	1	Вращательная подготовка. Поворот «пассе», «арабеск», «арабеск» с наклоном корпуса	с/зал №1	Выполнение элемента
22	18.11.2023		Практика	1	Прыжковая подготовка. Простые прыжки. Галопы. Прыжок «касаясь» толчком двух ног	с/зал №1	Выполнение элемента
23	22.11.2023		Практика	1	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаясь» толчком одной ноги. Прыжок «казачок»	с/зал №1	Выполнение элемента
24	25.11.2023		Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
25	29.11.2023		Теория Практика	1	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
26	02.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

					приседание (Grand-plie)		
27	06.12.2023		Практика	1	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve)	с/зал №1	Выполнение элементов
28	09.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battemen)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
29	13.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
30	16.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (BattementFondu)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
31	20.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения полукруганогой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
32	23.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения круга от коленного сустава (EnL 'air)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
33	27.12.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
34	30.12.2023		теория Практика	1	Техника выполнения поворотов (Fuette)	с/зал №1	Выполнение элементов
35	10.01.2024		Теория Практика	1	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
36	13.01.2024		Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/зал №1	Выполнение элементов
37	17.01.2024		Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
38	20.01.2024		Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов

39	24.01.2024		Теория Практика	1	Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
40	27.01.2024		Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнение элементов
41	31.01.2024		Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнение элементов
42	03.02.2024		Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнение элементов
43	07.02.2024		Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнение элементов
44	10.02.2024		Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнение элементов
45	14.02.2024		Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнение элементов
46	17.02.2024		Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнение элементов
47	21.02.2024		Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнение элементов
48	24.02.2024		Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнение элементов
49	28.02.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
50	02.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
51	06.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
52	09.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
53	13.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики	с/зал №1	Выполнение элементов

					с равновесиями	
54	16.03.2024	Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
55	20.03.2024	Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
56	23.03.2024	Практика	1	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	с/зал №1	Выполнение элементов
57	27.03.2024	Теория Практика	1	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
58	30.03.2024	Практика	1	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
59	03.04.2024	Практика	1	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
60	06.04.2024	Практика	1	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
61	10.04.2024	Практика	1	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
62	13.04.2024	Практика	1	Волны. Боковая волна	с/зал №1	Выполнение элементов
63	17.04.2024	Практика	1	Волны. Обратная волна на двух ногах.	с/зал №1	Выполнение элементов
64	20.04.2024	Практика	1	Взмахи. Пружинный взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
65	24.04.2024	Практика	1	Взмахи. Круговой взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
66	27.04.2024	Практика	1	Взмахи. Круговой взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
67	04.05.2024	Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
68	08.05.2024	Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
69	11.05.2024	Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
70	15.05.2024	Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
71	18.05.2024	Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты

72	22.05.2024		Практика	1	Отчетное выступление. Подведение итогов	с/зал №1	Выступление
----	------------	--	----------	---	---	----------	-------------

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

ПРИНЯТА
Решением
педагогического совета
ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-
Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 8 – 13 лет
3 год обучения
Группы № 3-3

Разработчик:
Анзибритова Анжелика Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 3 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Содержание программы

1. Вводное занятие

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

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

4. *Теория:* Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

5. *Практика:* Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение; ходьба на месте и в движении; выравнивание; переход с шага на бег и обратно; ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения; ходьба на полупальцах; шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. 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. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади).

6. **Специальная физическая подготовка (СФП)**

7. *Теория:* Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.

8. *Практика:* Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

9. **Хореография**

10. *Теория:* Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

11. *Практика:* Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног,

12. 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 «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

13. **Акробатика**

14. *Теория:* Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук.

15. *Практика:* Стойка на руках; колесо; «мост» лёжа; «мост» стоя; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперед и назад.

16. **Техника эстетической гимнастики**

17. *Теория:* Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

18. *Практика:* Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование

выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела; соединениям элементов и движений тела; непрерывности движений тела; разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений; технике целостных движений, единстве.

19. Участие в соревнованиях

20. Практика: Контрольное тестирование.

21. Подведение итогов за учебный год

22. Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директором ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Эстетическая гимнастика»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 3-3
 Возраст учащихся: 8-13
 Педагога: Анзибитова Анжелика Дмитриевна

№	Дата		Форма занятия	кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	02.09.2023		Теория	1	Вводное занятие	с/зал №1	Беседа
2	06.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения для мышц ног	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3	09.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Упражнения у гимнастической стенки, на середине площадки, со скакалкой	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
4	13.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития быстроты. Упражнения на быстроту реакции	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
5	16.09.2023		Практика	1	Упражнения с применением методического приёма «кто быстрее». Упражнения с использованием предметов	с/зал №1	Выполнение упражнений
6	20.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития выносливости. Упражнения для	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

					развития общей выносливости		
7	23.09.2023		Практика	1	Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовой (прыжковой) выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
8	27.09.2023		Практика	1	Упражнения для развития координационно-предметной выносливости. Упражнения для развития координационно-акробатической выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
9	30.09.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития координации. Упражнения на согласование движений разными частями тела	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
10	04.10.2023		Практика	1	Упражнения с необычным способом исполнения на развитие пространственной ориентировки. Координационно-акробатические упражнения	с/зал №1	Выполнение упражнений
11	07.10.2023		Теория Практика	1	Комплекс упражнения для развития функции равновесия. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на середине площадки	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
12	11.10.2023		Практика	1	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора	с/зал №1	Выполнение упражнений
13	14.10.2023		Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
14	18.10.2023		Теория Практика	1	Правила по технике безопасности при выполнении	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

					акробатических упражнений. Правила составления комбинаций из изученных элементов.		
15	21.10.2023		Теория Практика	1	Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
16	25.10.2023		Практика	1	Акробатические элементы.	с/зал №1	Выполнение элемента
17	28.10.2023		Практика	1	Акробатические элементы.	с/зал №1	Выполнение элемента
18	01.11.2023		Практика	1	Акробатические элементы.	с/зал №1	Выполнение элемента
19	08.11.2023		Практика	1	Равновесная подготовка.	с/зал №1	Выполнение элемента
20	11.11.2023		Практика	1	Равновесная подготовка.	с/зал №1	Выполнение элемента
21	15.11.2023		Практика	1	Вращательная подготовка.	с/зал №1	Выполнение элемента
22	18.11.2023		Практика	1	Прыжковая подготовка.	с/зал №1	Выполнение элемента
23	22.11.2023		Практика	1	Прыжковая подготовка.	с/зал №1	Выполнение элемента
24	25.11.2023		Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
25	29.11.2023		Теория Практика	1	Позиции ног и рук.	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
26	02.12.2023		Теория Практика	1	Полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
27	06.12.2023		Практика	1	Подъем на полупальцы (Releve)	с/зал №1	Выполнение элементов
28	09.12.2023		Теория Практика	1	Вытягивания ноги в трех направлениях (Battemen)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
29	13.12.2023		Теория Практика	1	Маленький броск ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
30	16.12.2023		Теория Практика	1	Вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям	с/зал №1	Баседа. Наблюдение

					(BattementFondu)		
31	20.12.2023		Теория Практика	1	Полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
32	23.12.2023		Теория Практика	1	Круга от коленного сустава (EnL 'air)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
33	27.12.2023		Теория Практика	1	Круги на высокой амплитуде (Adagio)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
34	30.12.2023		теория Практика	1	Совершенствование техники выполнения поворотов (Fuette)	с/зал №1	Выполнение элементов
35	10.01.2024		Теория Практика	1	Совершенствование техники выполнения маленьких прыжков (Sote)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
36	13.01.2024		Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/зал №1	Выполнение элементов
37	17.01.2024		Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
38	20.01.2024		Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
39	24.01.2024		Теория Практика	1	Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
40	27.01.2024		Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнение элементов
41	31.01.2024		Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнение элементов

42	03.02.2024		Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнение элементов
43	07.02.2024		Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнение элементов
44	10.02.2024		Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнение элементов
45	14.02.2024		Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнение элементов
46	17.02.2024		Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнение элементов
47	21.02.2024		Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнение элементов
48	24.02.2024		Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнение элементов
49	28.02.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
50	02.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
51	06.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
52	09.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
53	13.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
54	16.03.2024		Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
55	20.03.2024		Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
56	23.03.2024		Практика	1	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	с/зал №1	Выполнение элементов
57	27.03.2024		Теория Практика	1	Основы техники и методы обучения сериям движений	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

					тела.		
58	30.03.2024		Практика	1	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
59	03.04.2024		Практика	1	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
60	06.04.2024		Практика	1	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
61	10.04.2024		Практика	1	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
62	13.04.2024		Практика	1	Волны. Боковая волна	с/зал №1	Выполнение элементов
63	17.04.2024		Практика	1	Волны. Обратная волна на двух ногах.	с/зал №1	Выполнение элементов
64	20.04.2024		Практика	1	Взмахи. Пружинный взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
65	24.04.2024		Практика	1	Взмахи. Круговой взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
66	27.04.2024		Практика	1	Взмахи. Круговой взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
67	04.05.2024		Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
68	08.05.2024		Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
69	11.05.2024		Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
70	15.05.2024		Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
71	18.05.2024		Практика	1	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
72	22.05.2024		Практика	1	Отчетное выступление. Подведение итогов	с/зал №1	Выступление

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 4 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на

развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика: Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно; ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения; ходьба на полупальцах и подъёмах; шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. 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. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате; равновесие с ногой назад; связки равновесий; изучение новых элементов и комбинаций. Динамические равновесия. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

4. Хореография

Теория: Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика: Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах; вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу. Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.

Практика: Разучивание новых акробатических элементов; перекаты с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперед и назад, переворот через подъёмы(вперед и назад), чередование элементов акробатики с прыжками; чередование элементов акробатики с равновесиями.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование

выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела; соединениям элементов и движений тела; непрерывности движений тела; разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений; технике целостных движений, единстве.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Контрольное тестирование.

8. Подведение итогов за учебный год

Теория: Подведение итогов за учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа 5 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов систем человека.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с программой: целями, задачами, разделами. Правила поведения в объединении, техника безопасности на занятиях, режим Работы.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Комплекс упражнений для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, функции равновесия, гибкости.

Практика: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, 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,

противоходом, по диагонали, змейкой. Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы шеи и рук. 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. Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы туловища из разных исходных положений. 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. Строевые упражнения (повороты на месте; перестроения из одной колонны в 2,3,4; размыкание и смыкание; движение в различных перестроениях; передвижения в обход, противоходом, по диагонали, «змейкой»). Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы ног и различные виды прыжков на месте. 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.

Общеразвивающие упражнения (стойки; седы; висы и упоры; основные положения рук и ног; наклоны и повороты туловища; упражнения на гибкость и растяжку). Использование игр и занятий в игровой форме («Пласталин», «Белые медведи

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. Общеразвивающие упражнения (стойки; седы; висы и упоры; основные положения рук и ног; наклоны и повороты туловища; упражнения на гибкость и растяжку). Сдача контрольных нормативов

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Упражнения в равновесии, упражнения с предметами. Акробатические элементы: мост, перевороты на локтях, колесо. Равновесная подготовка. Вращательная подготовка. Прыжковая подготовка. Сдача контрольных нормативов

4. Хореография

Теория: История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика: Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie). Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve). Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battemen). Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete). Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (BattementFondu). Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond) . Техника выполнения круга от коленного сустава (EnL 'air). Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio). Техника выполнения поворотов (Fuette). Техника выполнения маленьких прыжков (Sote). Техника выполнения маленьких прыжков (Sote). Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.

Практика: Разучивание новых акробатических элементов; перекал с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперед и назад, переворот через подъемы(вперед и назад), чередование элементов акробатики с прыжками; чередование элементов акробатики с равновесиями.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Волны. Волна вперед на двух ногах. . Волна вперед с одной ноги. Боковая волна. Обратная волна на двух ногах. Обратная волна с одной ноги. Пружинный взмах. Круговой взмах. Боковой взмах.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарем Всероссийской федерации эстетической гимнастики

8. Подведение итогов за учебный год

Теория: Подведения итогов. Беседа о достижениях и успехах учащихся.

Практика: Открытое занятие

ОЦЕНОЧНЫЕ 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, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний, конкурсов и спортивных соревнований. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

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

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»:

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности	Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
				н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена		Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены		Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных		Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию	7-17	18-25	26-35

	отношений					программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося			
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности					Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)					Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы					Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют					Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области(у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

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.

**Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Эстетическая гимнастика»
на 2022-2023 учебный год
для группы 2-1
Возраст учащихся 8-10 лет
Педагога: Эрёмной Эллы павловны
1 год обучения**

№	Дата		Форма занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					
1	2 сен		теория	2	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/зал №1	беседа
2	5 сен		теория	2	Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки	с/зал №1	беседа
3	7 сен		практика	2	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
4	9 сен		практика	2	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
5	12 сен		практика	2	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
6	14 сен		практика	2	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
7	16 сен		практика	2	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
8	19 сен		практика	2	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
9	21 сен		практика	2	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
10	23 сен		практика	2	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
11	26 сен		практика	2	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение

1 2	2 8 сен		практи ка	2	Прикладные упражнения	с/за л №1	наблюден ие
1 3	3 0 сен		практи ка	2	Прикладные упражнения	с/за л №1	наблюден ие
1 4	3 окт		практи ка	2	Подвижные игры	с/за л №1	наблюден ие
1 5	5 окт		практи ка	2	Подвижные игры	с/за л №1	наблюден ие
1 6	7 окт		практи ка	2	Эстафеты	с/за л №1	наблюден ие
1 7	1 0 окт		практи ка	2	Эстафеты	с/за л №1	наблюден ие
1 8	1 2 окт		практи ка	2	Сила спины, пресса, ног и рук	с/за л №1	наблюден ие
1 9	1 4 окт		практи ка	2	Сила спины, пресса, ног и рук	с/за л №1	наблюден ие
2 0	1 7 окт		практи ка	2	Построение различных рисунков	с/за л №1	наблюден ие
2 1	1 9 окт		практи ка	2	Построение различных рисунков	с/за л №1	наблюден ие
2 2	2 1 окт		практи ка	2	ОФП у «шведской» стенки	с/за л №1	наблюден ие
2 3	2 4 окт		практи ка	2	ОФП у «шведской» стенки	с/за л №1	наблюден ие
2 4	2 6 окт		практи ка	2	Контрольное тестирование	с/за л №1	сдача контрольны х нормативов
2 5	2 8 окт		теория	2	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	с/за л №1	беседа
2 6	3 1 окт		практи ка	2	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/за л №1	наблюден ие
2 7	2 ноя		практи ка	2	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/за л №1	наблюден ие
2 8	7 ноя		практи ка	2	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/за л №1	наблюден ие
2 9	9 ноя		практи ка	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/за л №1	наблюден ие
3 0	1 1 ноя		практи ка	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/за л №1	наблюден ие
3 1	1 4 ноя		практи ка	2	Упражнения на координацию в пространстве	с/за л №1	наблюден ие
3 2	1 6		практи ка	2	Упражнения на гибкость спины и развитие активной	с/за л №1	наблюден ие

	ноя				гибкости		
3 3	1 8 ноя		практи ка	2	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/за л №1	наблюден ие
3 4	2 1 ноя		практи ка	2	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/за л №1	наблюден ие
3 5	2 3 ноя		практи ка	2	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/за л №1	наблюден ие
3 6	2 5 ноя		практи ка	2	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/за л №1	наблюден ие
3 7	2 8 ноя		практи ка	2	Упражнения на мышечный контроль	с/за л №1	наблюден ие
3 8	3 0 ноя		практи ка	2	Упражнения на мышечный контроль	с/за л №1	наблюден ие
3 9	2 дек		практи ка	2	Стрейчинг	с/за л №1	наблюден ие
4 0	5 дек		практи ка	2	Стрейчинг	с/за л №1	наблюден ие
4 1	7 дек		практи ка	2	Стрейчинг	с/за л №1	наблюден ие
4 2	9 дек		практи ка	2	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/за л №1	наблюден ие
4 3	1 2 дек		практи ка	2	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/за л №1	наблюден ие
4 4	1 4 дек		практи ка	2	Контрольное тестирование	с/за л №1	сдача контрольны х нормативов
4 5	1 6 дек		теория	2	Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений	с/за л №1	беседа
4 6	1 9 дек		практи ка	2	Освоение хореографических позиций	с/за л №1	наблюден ие
4 7	2 1 дек		практи ка	2	Освоение хореографических позиций	с/за л №1	наблюден ие
4 8	2 3 дек		практи ка	2	Освоение хореографических позиций	с/за л №1	наблюден ие
4 9	2 6 дек		практи ка	2	Освоение элементов классического танца	с/за л №1	наблюден ие
5 0	2 8 дек		практи ка	2	Освоение элементов классического танца	с/за л №1	наблюден ие

5 1	3 0 дек		практи ка	2	Освоение элементов классического танца	с/за л №1	наблюден ие
5 2	9 январь		практи ка	2	Постановка рук, ног, позиций	с/за л №1	наблюден ие
5 3	1 январь		практи ка	2	Постановка рук, ног, позиций	с/за л №1	наблюден ие
5 4	1 3 январь		практи ка	2	Постановка рук, ног, позиций	с/за л №1	наблюден ие
5 5	1 6 январь		практи ка	2	Упражнения на стопы	с/за л №1	наблюден ие
5 6	1 8 январь		практи ка	2	Упражнения на стопы	с/за л №1	наблюден ие
5 7	2 0 январь		практи ка	2	Упражнения на стопы	с/за л №1	наблюден ие
5 8	2 3 январь		практи ка	2	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/за л №1	наблюден ие
5 9	2 5 январь		практи ка	2	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/за л №1	наблюден ие
6 0	2 7 январь		практи ка	2	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/за л №1	наблюден ие
6 1	3 0 январь		практи ка	2	«Махи» ног, повороты	с/за л №1	наблюден ие
6 2	1 февраль		практи ка	2	«Махи» ног, повороты	с/за л №1	наблюден ие
6 3	3 февраль		практи ка	2	Контрольное тестирование	с/за л №1	сдача контрольны х нормативов
6 4	6 февраль		теория	2	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	с/за л №1	беседа
6 5	8 февраль		практи ка	2	Освоение гимнастических элементов	с/за л №1	наблюден ие
6 6	1 0 февраль		практи ка	2	Освоение гимнастических элементов	с/за л №1	наблюден ие
6 7	1 3 февраль		практи ка	2	Освоение гимнастических элементов	с/за л №1	наблюден ие
6 8	1 5 февраль		практи ка	2	Разучивание стойки на лопатках	с/за л №1	наблюден ие

6 9	1 7 фев		практи ка	2	Разучивание стойки на лопатках	с/за л №1	наблюден ие
7 0	2 0 фев		практи ка	2	Разучивание стойки на лопатках	с/за л №1	наблюден ие
7 1	2 2 фев		практи ка	2	Кувырок	с/за л №1	наблюден ие
7 2	2 4 фев		практи ка	2	Кувырок	с/за л №1	наблюден ие
7 3	2 7 фев		практи ка	2	Кувырок	с/за л №1	наблюден ие
7 4	1 мар		практи ка	2	Колесо	с/за л №1	наблюден ие
7 5	3 мар		практи ка	2	Колесо	с/за л №1	наблюден ие
7 6	6 мар		практи ка	2	Колесо	с/за л №1	наблюден ие
7 7	1 0 мар		практи ка	2	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/за л №1	наблюден ие
7 8	1 3 мар		практи ка	2	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/за л №1	наблюден ие
7 9	1 5 мар		практи ка	2	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/за л №1	наблюден ие
8 0	1 7 мар		практи ка	2	«Мост» и колесо на локтях	с/за л №1	наблюден ие
8 1	2 0 мар		практи ка	2	«Мост» и колесо на локтях	с/за л №1	наблюден ие
8 2	2 2 мар		практи ка	2	Контрольное тестирование	с/за л №1	сдача контрольны х нормативов
8 3	2 4 мар		теория	2	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.	с/за л №1	беседа
8 4	2 7 мар		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие

8 5	2 9 мар		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
8 6	3 1 мар		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
8 7	3 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
8 8	5 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
8 9	7 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 0	1 0 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 1	1 2 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 2	1 4 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 3	1 7 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 4	1 9 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 5	2 1 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 6	2 4 апр		практи ка	2	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/за л №1	наблюден ие
9 7	2 6 апр		практи ка	2	Контрольное тестирование	с/за л №1	сдача контрольны х нормативов

9 8	2 8 апр		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
9 9	3 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 00	5 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 01	8 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 02	1 0 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 03	1 2 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 04	1 5 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 05	1 7 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 06	1 9 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 07	2 2 май		практи ка	2	Участие в соревнованиях	с/за л №1	грамоты, дипломы
1 08	2 4 май		теория практика	2	Подведение итогов за год	с/за л №1	беседа

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Эстетическая гимнастика»
на 2022-2023 учебный год
для группы 3-2
Возраст учащихся: 8-9 лет
Педагога: Исуповой Марии Олеговны
2 год обучения

№	Дата		Форма занятия	кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	п лан	ф акт					
1	2 сен		Теори я	2	Вводное занятие	с/зал №1	Беседа
2	3 сен		Теори я Практика	2	Комплекс упражнений для развития силы	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3	6 сен		Практ ика	2	Упражнения для мышц ног	с/зал №1	Выполнен ие упражнений
4	7 сен		Практ ика	2	Упражнения для мышц туловища	с/зал №1	Выполнен ие

							упражнений
5	9 сен		Теория Практика	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
6	10 сен		Практика	2	Упражнения у гимнастической стенки, на середине площадки, со скакалкой	с/зал №1	Выполнение упражнений
7	13 сен		Теория Практика	2	Комплекс упражнения для развития быстроты	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
8	14 сен		Практика	2	Упражнения на быстроту реакции	с/зал №1	Выполнение упражнений
9	16 сен		Практика	2	Упражнения с применением методического приёма «кто быстрее»	с/зал №1	Выполнение упражнений
10	17 сен		Практика	2	Упражнения с использованием предметов	с/зал №1	Выполнение упражнений
11	20 сен		Теория Практика	2	Комплекс упражнения для развития выносливости	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
12	21 сен		Практика	2	Упражнения для развития общей выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
13	23 сен		Практика	2	Упражнения для развития скоростной выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
14	24 сен		Практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовой (прыжковой) выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
15	27 сен		Практика	2	Упражнения для развития силовой выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
16	28 сен		Практика	2	Упражнения для развития координационно-предметной выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
17	30 сен		Практика	2	Упражнения для развития координационно-акробатической выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений
18	1 окт		Практика	2	Упражнения для развития равновесной выносливости	с/зал №1	Выполнение упражнений

1 9	4 окт		Теория Практика	2	Комплекс упражнения для развития координации	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
2 0	5 окт		Практика	2	Упражнения на согласование движений разными частями тела	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 1	7 окт		Практика	2	Упражнения с необычным способом исполнения на развитие пространственной ориентировки	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 2	8 окт		Практика	2	Координационно-акробатические упражнения	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 3	11 окт		Практика	2	Игры на быстроту реакции	с/зал №1	Наблюдение
2 4	12 окт		Теория Практика	2	Комплекс упражнения для развития функции равновесия	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
2 5	14 окт		Практика	2	Упражнения у гимнастической стенки	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 6	15 окт		Практика	2	Упражнения на середине площадки	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 7	18 окт		Практика	2	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 8	19 окт		Практика	2	Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора	с/зал №1	Выполнение упражнений
2 9	21 окт		Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
3 0	22 окт		Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
3 1	25 окт		Теория Практика	2	Правила составления комбинаций из изученных элементов.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3 2	26 окт		Теория Практика	2	Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3 3	28 окт		Теория Практика	2	Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

3 4	29 окт		Теори я Практика	2	Техника выполнения упражнений в равновесии	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3 5	1 ноя		Теори я Практика	2	Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3 6	2 ноя		Теори я Практика	2	Техника выполнения упражнений с предметами.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
3 7	5 ноя		Практика	2	Акробатические элементы. Мост	с/зал №1	Выполнение элемента
3 8	8 ноя		Практика	2	Акробатические элементы. Мост	с/зал №1	Выполнение элемента
3 9	9 ноя		Практика	2	Акробатические элементы. Мост	с/зал №1	Выполнение элемента
4 0	11 ноя		Практика	2	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	с/зал №1	Выполнение элемента
4 1	12 ноя		Практика	2	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	с/зал №1	Выполнение элемента
4 2	15 ноя		Практика	2	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	с/зал №1	Выполнение элемента
4 3	16 ноя		Практика	2	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	с/зал №1	Выполнение элемента
4 4	18 ноя		Практика	2	Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» с наклоном туловища на середине	с/зал №1	Выполнение элемента
4 5	19 ноя		Практика	2	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине	с/зал №1	Выполнение элемента
4 6	22 ноя		Практика	2	Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине	с/зал №1	Выполнение элемента
4 7	23 ноя		Практика	2	Вращательная подготовка. Поворот «пассе»	с/зал №1	Выполнение элемента
4 8	25 ноя		Практика	2	Вращательная подготовка. Поворот «пассе». Поворот «арабеск»	с/зал №1	Выполнение элемента
4 9	26 ноя		Практика	2	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск»	с/зал №1	Выполнение элемента

5 0	29 ноя		Практика	2	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск»с наклоном корпуса	с/зал №1	Выполнение элемента
5 1	30 ноя		Практика	2	Прыжковая подготовка. Простые прыжки.	с/зал №1	Выполнение элемента
5 2	2 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Простые прыжки.	с/зал №1	Выполнение элемента
5 3	3 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Галопы	с/зал №1	Выполнение элемента
5 4	6 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Галопы	с/зал №1	Выполнение элемента
5 5	7 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаюсь» толчком двух ног	с/зал №1	Выполнение элемента
5 6	9 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаюсь» толчком одной ноги	с/зал №1	Выполнение элемента
5 7	10 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаюсь» толчком одной ноги	с/зал №1	Выполнение элемента
5 8	13 дек		Практика	2	Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок»	с/зал №1	Выполнение элемента
5 9	14 дек		Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
6 0	16 дек		Теория Практика	2	История народного, историко-бытового и современного танца.Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
6 1	17 дек		Теория Практика	2	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
6 2	20 дек		Теория Практика	2	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение

6 3	21 дек		Теори я Практика	2	Техника выполнения: полуприседание (Demi- plie) и большое приседание (Grand-plie)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
6 4	23 дек		Практика	2	Техника выполнения: полуприседание (Demi- plie) и большое приседание (Grand-plie)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
6 5	24 дек		Практика	2	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
6 6	27 дек		Теори я Практика	2	Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battemen)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
6 7	28 дек		Практика	2	Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battemen)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
6 8	30 дек		Теори я Практика	2	Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
6 9	10 янв		Теори я Практика	2	Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (BattementFondu)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
7 0	11 янв		Практика	2	Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (BattementFondu)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
7 1	13 янв		Теори я Практика	2	Техника выполнения полукруганой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
7 2	14 янв		Практика	2	Техника выполнения полукруганой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
7 3	17 янв		Теори я Практика	2	Техника выполнения круга от коленного сустава (EnL 'air)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
7 4	18 янв		Теори я Практика	2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	с/зал №1	Баседа. Наблюдение

7 5	20 янв		Практика	2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	с/зал №1	Выполнение элементов
7 6	21 янв		теория Практика	2	Техника выполнения поворотов (Fuette)	с/зал №1	Выполнение элементов
7 7	24 янв		Теория Практика	2	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
7 8	25 янв		Практика	2	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	с/зал №1	Выполнение элементов
7 9	27 янв		Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/зал №1	Выполнение элементов
8 0	28 янв		Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/зал №1	Выполнение элементов
8 1	31 янв		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
8 2	1 фев		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
8 3	3 фев		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
8 4	4 фев		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
8 5	7 фев		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
8 6	8 фев		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов
8 7	10 фев		Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/зал №1	Выполнение элементов

8 8	11 фев		Теори я Практика	2	Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.	с/зал №1	Баседа. Наблюдение
8 9	14 фев		Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 0	15 фев		Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 1	17 фев		Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 2	18 фев		Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 3	21 фев		Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 4	22 фев		Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 5	24 фев		Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 6	25 фев		Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 7	28 фев		Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 8	1 мар		Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
9 9	3 мар		Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
1 00	4 мар		Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/зал №1	Выполнен ие элементов
1 01	7 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнен ие элементов
1 02	10 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнен ие элементов
1 03	11 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнен ие элементов

1 04	14 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/зал №1	Выполнение элементов
1 05	15 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 06	17 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 07	18 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 08	21 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 09	22 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 10	24 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 11	25 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 12	28 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 13	29 мар		Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/зал №1	Выполнение элементов
1 14	31 мар		Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
1 15	1 апр		Теория Практика	2	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
1 16	4 апр		Теория Практика	2	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 17	5 апр		Практика	2	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 18	7 апр		Практика	2	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие	с/зал №1	Выполнение элементов

					гибкости в партере		
1 19	8 апр		Практика	2	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	с/зал №1	Выполнение элементов
1 20	11 апр		Теория Практика	2	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	с/зал №1	Беседа. Наблюдение
1 21	12 апр		Практика	2	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
1 22	14 апр		Практика	2	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
1 23	15 апр		Практика	2	Волны. Волна вперед на двух ногах	с/зал №1	Выполнение элементов
1 24	18 апр		Практика	2	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
1 25	19 апр		Практика	2	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
1 26	21 апр		Практика	2	Волны. Волна вперед с одной ноги	с/зал №1	Выполнение элементов
1 27	22 апр		Практика	2	Волны. Боковая волна	с/зал №1	Выполнение элементов
1 28	25 апр		Практика	2	Волны. Боковая волна	с/зал №1	Выполнение элементов
1 29	26 апр		Практика	2	Волны. Боковая волна	с/зал №1	Выполнение элементов
1 30	28 апр		Практика	2	Волны. Обратная волна на двух ногах.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 31	29 апр		Практика	2	Волны. Обратная волна на двух ногах.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 32	2 май		Практика	2	Волны. Обратная волна с одной ноги.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 33	3 май		Практика	2	Волны. Обратная волна с одной ноги.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 34	5 май		Практика	2	Волны. Обратная волна с одной ноги.	с/зал №1	Выполнение элементов
1 35	6 май		Практика	2	Взмахи. Пружинный взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
1 36	10 май		Практика	2	Взмахи. Пружинный взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
1 37	12 май		Практика	2	Взмахи. Круговой взмах	с/зал №1	Выполнение элементов

1 38	13 май		Практика	2	Взмахи. Круговой взмах	с/зал №1	Выполнение элементов
1 39	16 май		Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал №1	Сдача нормативов
1 40	17 май		Практика	2	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
1 41	19 май		Практика	2	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
1 42	20 май		Практика	2	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
1 43	23 май		Практика	2	Участие в соревнованиях различного уровня	с/зал №1	Дипломы, грамоты
1 44	24 май		Практика	2	Отчетное выступление. Подведение итогов	с/зал №1	Выступление

