

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

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-fn.spb.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
(ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст обучающихся: 8-15 лет

Разработчик:  
Еремина Элла Павловна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа курсов платных образовательных услуг «Эстетическая гимнастика (этап совершенствования спортивного мастерства)» (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 8 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

**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 – углубленный**

**Уровень освоения Программы – углубленный**

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Всего на освоение программы отводится 648 часов:

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов
- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 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 3 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.

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

Принцип формирования групп – в соответствии возрастной категории обучающихся.

**Наполняемость учебных групп:**

- 1 год обучения: 12 – 20 человек;
- 2 год обучения: 12 – 20 человек;
- 3 год обучения: 12 – 20 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.

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, онлайн-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 отработывая 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	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	50	1	49	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	50	1	49	Беседа. Тестирование
4	Хореография	31	1	30	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	35	5	30	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	35	5	30	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	4	2	2	Беседа
	Всего:	216	16	200	

## 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	50	1	49	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	50	1	49	Беседа. Тестирование
4	Хореография	31	1	30	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	35	5	30	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	35	5	30	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	4	2	2	Беседа
	Всего:	216	16	200	



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
3-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	50	1	49	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	50	1	49	Беседа. Тестирование
4	Хореография	31	1	30	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	35	5	30	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	35	5	30	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях	10	0	10	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	4	2	2	Беседа
	Всего:	216	16	200	

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.  
Директор ГБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
курса платной образовательной услуги  
«Эстетическая гимнастика (этап совершенствования спортивного мастерства)»  
на 2023-2024 учебный год

<b>Год Обучения/группа</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год/ группа № 1	02.09.2023	31.05.2024	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
1 год Группа № 2	02.09.2023	31.05.2024	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

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  
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГЕ  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
(ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет  
1 год обучения  
Группы № 1

Разработчик:  
Еремина Элла Павловна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика ( этап совершенствования спортивного мастерства)» курса платной образовательной услуг направлена на формирование у обучающихся 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.

Для реализации программы по подгруппам внесены изменения в учебный план программы.

### **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.  
Директор ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
курса платной образовательной услуги  
«Эстетическая гимнастика (этап совершенствования спортивного мастерства)»  
на 2023-2024 учебный год  
для группы 1  
Возраст учащихся 8-10 лет  
Педагога: Еремина Элла Павловна  
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	08.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
4	09.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
5	13.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
6	15.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
7	16.09.2023		практика	1	Общеразвивающие	с/зал	наблюдение

					упражнения	№1	
8	20.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
9	22.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
10	23.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
11	27.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
12	29.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
13	30.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
14	04.10.2023		практика	1	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
15	06.10.2023		практика	1	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
16	07.10.2023		практика	1	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
17	11.10.2023		практика	1	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
18	13.10.2023		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
19	14.10.2023		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
20	18.10.2023		практика	1	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
21	20.10.2023		практика	1	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
22	21.10.2023		практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
23	25.10.2023		практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
24	27.10.2023		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
25	28.10.2023		теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	с/зал №1	беседа
26	01.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
27	03.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
28	08.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение

29	10.11.2023		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
30	11.11.2023		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
31	15.11.2023		практика	1	Упражнения на координацию в пространстве	с/зал №1	наблюдение
32	17.11.2023		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
33	18.11.2023		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
34	22.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
35	24.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
36	25.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
37	29.11.2023		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
38	01.12.2023		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
39	02.12.2023		практика	1	Стретчинг	с/зал №1	наблюдение
40	06.12.2023		практика	1	Стретчинг	с/зал №1	наблюдение
41	08.12.2023		практика	1	Стретчинг	с/зал №1	наблюдение
42	09.12.2023		практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
43	13.12.2023		практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
44	15.12.2023		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
45	16.12.2023		теория	1	Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений	с/зал №1	беседа



46	20.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
47	22.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
48	23.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
49	27.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
50	29.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
51	30.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
52	10.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
53	12.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
54	13.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
55	17.01.2024		практика	1	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
56	19.01.2024		практика	1	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
57	20.01.2024		практика	1		с/зал №1	наблюдение
58	24.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
59	26.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
60	27.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
61	31.01.2024		практика	1	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
62	02.02.2024		практика	1	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
63	03.02.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
64	07.02.2024		теория	1	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	с/зал №1	беседа

65	09.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
66	10.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
67	14.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
68	16.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
69	17.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
70	21.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
71	24.02.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
72	28.02.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
73	01.03.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
74	02.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
75	06.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
76	09.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
77	13.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
78	15.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
79	16.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
80	20.03.2024		практика	1	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
81	22.03.2024		практика	1	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
82	23.03.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
83	27.03.2024		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

84	29.03.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
85	30.03.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
86	03.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
87	05.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
88	06.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
89	10.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
90	12.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
91	13.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение

92	17.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
93	19.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
94	20.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
95	24.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
96	26.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
97	27.04.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
98	03.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
99	04.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
100	08.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
101	10.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
102	11.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
103	15.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
104	17.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
105	18.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы

106	22.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
107	24.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
108	25.05.2024		теория практика	1	Подведение итогов за год	с/зал №1	беседа

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

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  
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГЕ  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
(ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА)»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
1 год обучения  
Группы № 2

Разработчик:  
Еремина Элла Павловна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика ( этап совершенствования спортивного мастерства)» направлена на формирование у обучающихся 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.

Для реализации программы по подгруппам внесены изменения в учебный план программы.

### **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.  
Директор ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
курса платной образовательной услуги  
«Эстетическая гимнастика (этап совершенствования спортивного мастерства)»  
на 2023-2024 учебный год  
для группы № 2  
Возраст учащихся 10-12 лет  
Педагога: Ереминой Эллы Павловны  
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	04.09.2023		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	06.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
4	09.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
5	11.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
6	13.09.2023		практика	1	Строевые упражнения	с/зал №1	наблюдение
7	16.09.		практика	1	Общеразвивающие	с/зал №1	наблюдение

	2023				упражнения		
8	18.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
9	20.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
10	23.09.2023		практика	1	Общеразвивающие упражнения	с/зал №1	наблюдение
11	25.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
12	27.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
13	30.09.2023		практика	1	Прикладные упражнения	с/зал №1	наблюдение
14	02.10.2023		практика	1	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
15	04.10.2023		практика	1	Подвижные игры	с/зал №1	наблюдение
16	07.10.2023		практика	1	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
17	09.10.2023		практика	1	Эстафеты	с/зал №1	наблюдение
18	11.10.2023		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
19	14.10.2023		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	с/зал №1	наблюдение
20	16.10.2023		практика	1	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
21	18.10.2023		практика	1	Построение различных рисунков	с/зал №1	наблюдение
22	21.10.2023		практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
23	23.10.2023		практика	1	ОФП у «шведской» стенки	с/зал №1	наблюдение
24	25.10.2023		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
25	28.10.2023		теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	с/зал №1	беседа
26	30.10.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
27	01.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение

28	06.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	с/зал №1	наблюдение
29	08.11.2023		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
30	11.11.2023		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	с/зал №1	наблюдение
31	13.11.2023		практика	1	Упражнения на координацию в пространстве	с/зал №1	наблюдение
32	15.11.2023		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
33	18.11.2023		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	с/зал №1	наблюдение
34	20.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
35	22.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
36	25.11.2023		практика	1	Прыжки на середине (мелкие и большие)	с/зал №1	наблюдение
37	27.11.2023		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
38	29.11.2023		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	с/зал №1	наблюдение
39	02.12.2023		практика	1	Стретчинг	с/зал №1	наблюдение
40	04.12.2023		практика	1	Стретчинг	с/зал №1	наблюдение
41	06.12.2023		практика	1	Стретчинг	с/зал №1	наблюдение
42	09.12.2023		практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
43	11.12.2023		практика	1	Связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках	с/зал №1	наблюдение
44	13.12.2023		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
45	16.12.2023		теория	1	Позиции ног и рук. Понятия: «экзерсис», музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки	с/зал №1	беседа

					посредством движений		
46	18.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
47	20.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
48	23.12.2023		практика	1	Освоение хореографических позиций	с/зал №1	наблюдение
49	25.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
50	27.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
51	30.12.2023		практика	1	Освоение элементов классического танца	с/зал №1	наблюдение
52	10.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
53	13.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
54	15.01.2024		практика	1	Постановка рук, ног, позиций	с/зал №1	наблюдение
55	17.01.2024		практика	1	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
56	20.01.2024		практика	1	Упражнения на стопы	с/зал №1	наблюдение
57	22.01.2024		практика	1		с/зал №1	наблюдение
58	24.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
59	27.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
60	29.01.2024		практика	1	Разучивание равновесий (вперед, назад, в сторону)	с/зал №1	наблюдение
61	31.01.2024		практика	1	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
62	03.02.2024		практика	1	«Махи» ног, повороты	с/зал №1	наблюдение
63	05.02.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов

64	07.02.2024		теория	1	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	с/зал №1	беседа
65	10.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
66	12.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
67	14.02.2024		практика	1	Освоение гимнастических элементов	с/зал №1	наблюдение
68	17.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
69	19.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
70	21.02.2024		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	с/зал №1	наблюдение
71	24.02.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
72	26.02.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
73	28.02.2024		практика	1	Кувырок	с/зал №1	наблюдение
74	02.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
75	04.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
76	06.03.2024		практика	1	Колесо	с/зал №1	наблюдение
77	09.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
78	11.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
79	13.03.2024		практика	1	Боковой «мост»; ходьба в «мостике»	с/зал №1	наблюдение
80	16.03.2024		практика	1	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
81	18.03.2024		практика	1	«Мост» и колесо на локтях	с/зал №1	наблюдение
82	20.03.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов

83	23.03.2024		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
84	25.03.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
85	27.03.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
86	30.03.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
87	01.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
88	03.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
89	06.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
90	08.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение

91	10.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
92	13.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
93	15.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
94	17.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
95	20.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
96	22.04.2024		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	с/зал №1	наблюдение
97	24.04.2024		практика	1	Контрольное тестирование	с/зал №1	сдача контрольных нормативов
98	27.04.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
99	29.04.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
100	04.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
101	06.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
102	08.05.2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы

103	11.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
104	13.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
105	15.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
106	18.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
107	20.05. 2024		практика	1	Участие в соревнованиях	с/зал №1	грамоты, дипломы
108	22.05. 2024		теория практика	1	Подведение итогов за год	с/зал №1	беседа



## 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 а низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
								н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с	7-17	18-25	26-35

и						задачами				
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося	7-17	18-25	26-35
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	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	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	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. В.П.Коркин., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
3. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе - М.: «Просвещение», 1983
4. П.Мартен. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен - М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004 г. - (Уроки спорта).
5. Сара Розенцвейг. Красота – в здоровье - Москва: «Физкультура и спорт», 1985 г.
6. Ю.А.Пеганов, Л.А.Березина. Позвоночник гибок – тело молодо - Москва: «Советский спорт», 1991 г.