

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНЕШСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МОУДО «Лужская ДЮСШ»  
Приказ № 65 25.05.2020 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы – 3 года  
Возраст занимающихся – 5-18 лет

Составитель: методический совет совместно с  
тренерским коллективом отделения

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол №4 от 25.05.2020 год

г. Луга  
2020 г.

## Содержание

1.Пояснительная записка.....	
2.Учебный план.....	
3.Календарный учебный график.....	
Календарно-тематическое планирование.....	
4.Рабочая программа. Содержание учебного материала.....	
5.Методическая часть программы.....	
Методы и формы обучения.....	
6.Оценочные материалы.....	
7.Перечень информационного обеспечения программы.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ записка

Эстетическая гимнастика—сложно-координационный вид спорта. Специфика вида спорта проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте). Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей. При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста. Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. No 1125, и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. No 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа направлена на массовый уровень – оздоровительно-развивающую гимнастику для гармоничного физического развития детей. Рассчитана на два года для спортивно-оздоровительных групп младшего возраста. Минимальный возраст для зачисления на обучение 5 лет и минимальное количество детей в группе -15 человек.

Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по эстетической гимнастике. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность – физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.
4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений, поз.
5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

**Цель программы** - создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития

воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям эстетической гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

**Задачи** программы. Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: **оздоровительном, образовательном и воспитательном.**

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные:

-содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

-способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Образовательные:

-формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

-обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

-давать знания о принципах выполнения основных движений эстетической гимнастики;

-содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

-способствовать воспитанию 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».

Воспитательные:

-вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

-приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;

-воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

-побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

-формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

-способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

При организации образовательного процесса используются следующие основные принципы:

Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Методические: опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов; соразмерности –оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В работе применяются следующие методы обучения:

Наглядный – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений.



Итого	16	18	18	18	14	18	18	18	18	156
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

### Примерное распределение учебных часов (3 часа)

Разделы подготовки	месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Год
	недель в год									39
Теоретическая подготовка	1			1					1	3
Общая и специальная физическая подготовка	8	10	9	9	6	10	9	10	8	79
Другие виды спорта, подвижные игры		1	1	1	1	1	1	1	1	8
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Итого	12	14	13	14	10	14	13	14	13	117

### Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки на данном этапе подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное ко-во уча-ся в группе	Максимальное количество часов	Требования к спортивной подготовке
1-3 года	5-18 лет	15	6	Открытый урок, участие в показательных выступлениях

\*-в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема и не более чем на 2 часа в неделю

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
4. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

### Годовой календарный график

Год обучения	1 полугодие	Зимние каникулы*	2 полугодие	Летние каникулы**	Всего за год
СОГ	02.09-31.12 17 недель	01.01- 08.01	09.01- 31.05 22 недели	01.07-31.08	39 недель
СОГ	02.09-25.12 16 недель	01.01- 08.01	09.01- 29.05 21 неделя	30.06-31.08	37 недель

\*в период зимних каникул тренировочный процесс продолжается, в этот период проводятся досуговые мероприятия (игры, соревнования, конкурсы)

\*\*в период летних каникул проводится спортивно-оздоровительный лагерь на базе учреждения.

Режим работы учреждения в каникулярный период.

Занятия с обучающимися проводятся в соответствии с утверждённым, постоянным расписанием на закреплённых базах и по утверждённому учебному плану.

### 3.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни. История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

**Общая и специальная физическая подготовка:** понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

-общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

-расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики эстетической гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

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

-координация

-способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость

-способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

-гибкость - подвижность в суставах, способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

-сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

-быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

-прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

-равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

-выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

**Основы музыкальной грамоты:** понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

**Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

-формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

-развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике. В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты: Технические элементы - ее компонентами являются движения тела, равновесная, повороты, прыжки, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки.

### **Классификация технических элементов**

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинистые движения	Ногами	На одной, двух, поочередно
	Руками	Во всех направлениях, одно и разноименно
	Целостно	Всеми частями тела
волны	Вперед	Руками, туловищем, целостно
	Обратные	
	Боковые	
Взмахи	Переднезадние	Руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	По направлению	Вперед, назад, всторону, круговые
	По амплитуде	

		и ниже (низкие)
	По и.п. или по опоре	На двух ногах, на носках
Равновесия	По направлению наклона туловища	Передние, боковые, задние
	По способу удержания свободной ноги	Пассивное(с помощью рук), активное (силой мышц)
	По способу опоры	На всей стопе, на носке, на колене
Повороты	По способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги
	По позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда, кольцом
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	Открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка»
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, подбивные, «казак»
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	Касаясь шагом, касаясь в кольцо
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
<b>Акробатические элементы</b>		
А) статические положения:		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Б) динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	По положению тела	В группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	По направлению	Вперед, назад
	По положению тела	В группировке, согнувшись, прогнувшись

## 5. Методическая часть программы

На первый год обучения ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока ещё удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

На второй год обучения движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

### **Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения:**

#### Теоретическая подготовка

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории эстетической гимнастики. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

#### Общая физическая подготовка

Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья и на повышение общей работоспособности. В базовую программу входят:

1. Строевые упражнения. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают чувство ритма и темпа, могут служить средством снижения физической нагрузки. Построения могут быть в колонну, в шеренгу, в несколько колонн и шеренг, вокруг, в круги.

2. Формы ходьбы:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- небольшие прыжки в полном приседе;

- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- ходьба в равновесие — «Пассе»;

### 3. Формы бега:

- легкий бег выполняется на носках;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- острый бег;
- высокий бег;
- широкий бег;
- бег со сменой темпа.

### 4. ОРУ. Общеразвивающие упражнения разделены на группы – по их воздействию на отдельные части тела:

- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса (поднимание рук вперед, в стороны, вверх, назад, руки па пояс, за голову, к плечам; последовательное сгибание и разгибание пальцев «веером» с касанием основания ладони; сгибание и разгибание кисти вверх и вниз, отведение вправо и влево; круговые движения кистью, восьмерки кистью; круги руками в лицевой и боковой плоскостях; наклоны и повороты головы вперед, назад, вправо, влево; поднимание и опускание плеч, сгибание вперед и назад);
- упражнения для мышц туловища (лежа на животе поднять туловище до положения прогнувшись; лежа на животе, руки сцеплены за спиной: поднять туловище, вытягивая сцепленные руки назад - вверх, затем расслабить все тело; стоя на коленях или ногах наклоны туловища назад; сидя ноги врозь наклоны туловища вперед; ноги врозь наклон вперед прогнувшись; медленные наклоны туловища вперед до касания руками пола );
- упражнения для мышц ног ( стойки: носки сомкнуты, развернуты на  $60^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ ,  $135^{\circ}$ , стойка на одной, другая вперед, назад, в сторону на носке, ноги врозь, на носках; полуприседы на полной ступне и глубокие приседания из основной стойки и стойки ноги врозь; движение на носок - пятку вперед и в сторону; стойка на носках, на одном носке (с опорой); выпады вперед, в сторону, назад);
- упражнения для мышц всего тела (лежа на животе, руки согнуты под подбородком: подняв голову, согнуть поочередно левую, правую ногу и коснуться ягодиц; «рыбка»; сидя в группировке, обхватить руками голени: выпрямить ноги, с силой выпрямить туловище, руки в стороны; лежа на спине, последовательно прогибаясь в грудном и шейном отделах, сесть и сгруппироваться; стойка на коленях: седы справа и слева без опоры; лежа на спине приподнять таз, сильно напрягая ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса; сидя в упоре, поднять таз и опустить ).

В базовую программу входят акробатические упражнения: -

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад;
- стойка на лопатках "Березка";
- переворот боком — "Колесо".

Специальная физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки: -развитие координации (комбинации движений рук и ног, повороты, волнообразные движения туловищем, стойка на полупальцах с закрытыми глазами); - развитие гибкости (упражнения на растяжение ног- шпагат, спины); -развитие скоростно-силовых качеств (различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы, прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах ); -развитие быстроты (прыжки из низкого седа и через скакалку на время, бег на короткую дистанцию, махи разными ногами, поднимание туловища вперед- назад); -развитие прыгучести (прыжки мелкие и высокие, на разноименных ногах, в длину, через скакалку, на опору, с опоры и через опору) ; -развитие равновесия (на разноименных ногах на всей стопе – «флажок», «ласточка», стойка на полупальцах с выключением зрительного анализатора ); -развитие выносливости (прыжки через скакалку, бег на время, отжимание, приседание).

### Техника эстетической гимнастики

Естественные движения всего тела, где бедра формируют основной центр движения. Движение, выполненное одной частью тела, передается через все тело. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике, скорости и включает:

-волна руками (плавное движение руками в стороны и вниз; плавные движения руками (ладони вниз) вперед, вверх, вверх дугами наружу; руки в стороны ладонями вперед руки плавно скрестно вперед; руки вперед ладонями книзу попеременные плавные движения ладонями вниз; волна рукой в локтевом суставе и суставах кисти; волна кистью); - волна туловищем (наклоны туловища вперед и назад, последовательные наклоны плечевого пояса и головы вперед и назад, отстающие движения головой, плечами и руками); - волны туловищем (основная форма) ( из седа на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед, волна вставая на колени); - волна в боковом направлении (дугообразное выгибание вправо, смотреть влево так же в др. сторону)

На занятиях используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры . Они способствуют усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Подвижные и музыкально-танцевальные игры:

#### **«Зеркальный танец»**

Девочки разбиваются на пары. Звучит музыка. Одна из пары - зеркало, а др. с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения первой. Затем пары меняются ролями.

#### **«Сочини свой танец»**

Тренер встает в центр круга. В такт музыке (быстрой или медленной) он выполняет несколько танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем он дотрагивается до любой девочки, та выходит в центр, сочиняет свой танец, и далее по кругу.

### **«Тряпичная кукла»**

С начала девочки знакомятся с тряпичной куклой, у которой все конечности мягко подвижны. Научить ребенка также расслабляться с начало на полу, а потом стоя.

### **«Шарик»**

Надуваем шарик, широко разводя руки во II позицию и медленно перевести руки в III позицию. Вдруг «шарик» лопается - хлопнуть в ладони, опуститься резко вниз и присесть.

### **«Кто как передвигается»**

Девочки стоят в кругу, тренер называет животных, птиц и спрашивает, как они двигаются, а дети стараются движениями ответить на вопросы.

### **«Бабочка, журавль, лягушка»**

Девочки стоят в кругу, тренер называет «Бабочка» - дети взмахивают крыльями бегут по кругу, «Журавль» - дети стоят на одной ноге, «Лягушка» - прыгают по кругу в приседе.

### **«Джаз тела»**

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Тренер показывает порядок выполнения движений. Сначала двигается голова и шея в разные стороны, вперед и назад. Затем только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее - движение рук в локтях, потом в кистях. Следующее движение бедрами, затем коленями, ступнями. А теперь надо постепенно прибавлять каждое движение по порядку : голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

### Медицинский контроль

Медицинский контроль за юными гимнастами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом четыре раза в год – в сентябре, ноябре, марте и мае учащиеся проходят медицинское обследование. Медицинский контроль является составной частью общего плана в спортивно-оздоровительной группе.

### Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся эстетической гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанниц в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями. К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного

коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

## 1. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах обучения. Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы по каждой предметной области и дальнейший перевод учащихся на следующий год, этап подготовки. Учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области:

-теоретическая подготовка – беседа в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории.

Вопросы по теоретической подготовке:

- 1.Уход за телом.
- 2.Гигиенические требования к одежде и обуви.
- 3.Гигиена сна и отдыха.
- 4.Общий режим дня спортсмена.
- 5.Питание спортсмена.
- 6.Питьевой режим спортсмена.
- 7.Средства закаливания.
- 8.Требования техники безопасности при занятиях.

-физическая подготовка – выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

### Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Балл
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения

	между лбом и стопами	колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 5 сек «4» - 3 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5-10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5-плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5-8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 – 5 раз 1 – 4 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1.прогнуться назад 2.И.П.	5-8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 – 5 раз 1 – 4 раз

За 8 тестов получить средний балл 4-5

-техническая подготовка – в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются обучающиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;

-акробатика и хореография – освоившими программу по акробатике и хореографии считаются обучающиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие -1, поворот -1, прыжок-1, переворот -1) по выбору тренера-преподавателя.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основное назначение методического обеспечения программы - содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего обучения приоритетный по программе эстетической гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие

наследственных данных детей. На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике эстетической гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся. Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

#### Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие - игра, занятие - соревнование, показательные выступления, беседа, беседа - игра.

Методы организации занятий. Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений. Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. –М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. –Киев: Олимпийская литература, 2005. –303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1988. –331 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. –М.: Лептос, 1994. –368 с.
5. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. –86с.
6. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. -5-е изд., испр. и доп. –М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –К.: Олимпийская литература, 1999.-320с.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005. –232 с.: ил.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва –М.: ВНИИФК, 1994. –320 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.-М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. –М.: Физкультура и спорт. 1974. –232 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. –М.: Физкультура и спорт. –1987. –128 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru>)