Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета

Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №62 от 25.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Эстетическая гимнастика»

Физкультурно-спортивная направленность

2022-2023 учебный год

Год обучения: 1

Группа № 1

Возраст учащихся 6-9 лет

Санцевич Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург

2022 год

1.Пояснительная записка

Программа «Эстетическая гимнастика» физкультурно-спортивной направленности и сроком реализации 3 года имеет цель всестороннего гармоничного развития личности, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также достижения высокого уровня технической подготовки гимнасток.

Задачи 1 года обучения:

обучающие:

-обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;

-обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;

-обучить хореографическим навыкам, пластике

развивающие:

-развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;

-развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

воспитательные:

-воспитание морально - волевых качеств;

-воспитание нравственно - этических качеств;

-воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

В творческое детское объединение принимаются девочки в возрасте от 6 до 14 лет, желающие обучиться базовым навыкам эстетической гимнастики. Специальной подготовки не требуется.

1 год обучения -144 часа.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в первый год обучения (4 часа в неделю)

Состав группы разновозрастный.
1-ый год обучения – наполняемость группы – 15 человек.
Обучающиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования.

Занятия проводятся в аудитории

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками)..

Планируемые результаты по окончании 1-ого года обучения:

- знание правил техники безопасности;

- знание правил личной гигиены;

- умение соблюдать правила по технике безопасности;

- умение соблюдать правила личной гигиены;

- умение выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;

- умение выполнять комплекс упражнений эстетической гимнастики

Для текущего контроля обучающихся используется контрольное тестирование, для промежуточной аттестации – результаты участия в конкурсах и соревнованиях

2.Календарно тематический план

№ п/п	**Название раздела, тема**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			План	**Факт**
Вводное занятие		**2**		
1	Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека..	2		
Правила личной гигиены		**2**		
2	Правила личной гигиены на занятиях эстетической гимнастикой.	2		
Тема №1. Общая физическая подготовка		**20**		
3	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	2		
4	Упражнения на развитие выносливости	2		
5	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		
6	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	2		
7	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
8	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
9	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
10	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
11	Упражнения на развитие активной гибкости.	2		
12	Упражнения на развитие активной гибкости.	2		
Тема №2. Специальная физическая подготовка		**28**		
13	Техника выполнения акробатических упражнений.	2		
14	Техника выполнения упражнений в равновесии.	2		

15	Техника выполнения прыжковых элементов.	2		
16	Акробатические элементы. Мост	2		
17	Акробатические элементы. Колесо	2		
18	Равновесная подготовка. Ласточка	2		
19	Равновесная подготовка. Ласточка	2		
20	Вращательная подготовка. Поворот «пассе»	2		
21	Вращательная подготовка. Поворот «пассе»	2		
22	Вращательная подготовка. Поворот «арабеск»	2		
23	Прыжковая подготовка. Простые прыжки.	2		
24	Прыжковая подготовка. Галопы	2		
25	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаясь» толчком двух ног	2		
26	Прыжковая подготовка. Прыжок «касаясь» толчком одной ноги	2		
Тема №3.Техника эстетической гимнастики		**30**		
27	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики.	2		
28	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2		
29	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2		
30	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2		
31	Волны. Боковая волна	2		
32	Волны. Боковая волна	2		
33	Взмахи. Пружинный взмах	2		
34	Взмахи. Пружинный взмах	2		
35	Взмахи. Круговой взмах	2		
36	Взмахи. Круговой взмах	2		
37	Взмахи. Боковой взмах	2		
38	Взмахи. Боковой взмах	2		
39	Взмахи. Боковой взмах	2		
40	Расслабление	2		
41	Сжатие	2		
Контрольное тестирование		**6**		
42	Тестирование по ОФП	2		
43	Тестирование по СФП	2		
44	Тестирование по технике эстетической гимнастики	2		
Тема №4. Хореографическая подготовка. Пластика.		**12**		
45	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	2		
46	Техника выполнения: деми- и грандплие	2		
47	Техника выполнения релеве	2		
48	Техника выполнения батман тандю	2		
49	Техника выполнения батман тандю жете	2		
50	Экзерсис на середине	2		
Тема №5.Композиционная подготовка		**42**		
51	Правила соревнований.	2		
52	Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	2		
53	Составление соревновательной композиции	2		
54	Составление соревновательной композиции	2		

55	Составление соревновательной композиции	2		
56	Составление соревновательной композиции	2		
57	Составление соревновательной композиции	2		
58	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
59	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
60	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
61	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
62	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
63	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
64	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
65	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
66	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
67	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
68	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
69	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
70	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
71	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
Итоговое занятие		**2**		
72	Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2		
Всего часов		**144**		

Содержание программы I года обучения:

1.Вводное занятие.

Теория. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. 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 при выполнении упражнений.

2.Основные правила закаливания.

Теория. Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. Профилактика травматизма.

3.Общая физическая подготовка.

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 переменой 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 и 60 м;

-бег с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;

- бег пружинистый, голоп, 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)

Тестирование.

4.Специальная физическая подготовка.

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

Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

-стойка на носках;

-переднее равновесие

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

-стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;

-«мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;

-«корзиночка»;

-полушпагат, продольный и поперечный шпагат;

-«Рыбка»

-в группировке;

-перекаты в группировке;

-кувырки вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов

Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой:

-махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, круги в горизонтальной плоскости, перевод скакалки назад и вперед,

-прыжки выпрямившись через скакалку вперед, назад;

-прыжки с одной ноги на другую, прыжки со скрещиванием скакалки

Совершенствование выполнения упражнений с обручем:

-повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног;

-махи и круги обручем по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях;

-вращения обруча в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;

-перекаты обруча по полу, по рукам, по туловищу;

-броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны с обручем (вперед, назад, в стороны);

-выпады (вперед, назад, в стороны);

-приседания;

-прыжки: через обруч, в обруч, в качающийся обруч

Совершенствование выполнения упражнений с мячом: броски, отбивы, перекаты, махи, круги, восьмерки

Выполнение упражнений с лентой: махи, круги в боковой плоскости, в горизонтальной плоскости, змейки с лентой, спирали с лентой, броски ленты.

Тестирование.

5.Техника эстетической гимнастики.

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. 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

Тестирование.

6.Контрольное тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов**.**

7. Хореографическая подготовка, пластика.

Теория. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). 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 станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

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.

Тестирование.

8. Композиционная подготовка.

Теория. Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика. составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

9.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Практика. Показательные выступления.

Оценочные диагностические карты к программе
I года обучения программа «Эстетическая гимнастика» освоение программы

		Ф.И. учащегося														Формы контроля
№	Название раздела, темы															
1	Общая физическая подготовка															
2	Специальная физическая															

	подготовка															
3	Техника эстетической гимнастики															
4	Хореографическая подготовка, пластика															
5	Композиционная подготовка															

Формы контроля :

1) Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

2) Показательные выступления

3 балла - высокий уровень:, высокотехничное, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1 балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

3) Спортивные соревнования

Оценивание производится в соответствии с правилами соревновании по эстетической гимнастике.