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

Триказ №62 от 25.**0**5.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Эстетическая гимнастика»

Физкультурно-спортивная направленность

2022-2023 учебный год

Год обучения: 2

Группа № 1

Возраст учащихся 10-14 лет

Санцевич Анна Сергеевна

педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

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 2 года обучения:

<u>обучающие</u>:

- -обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- -обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- -обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- -обучить хореографическим навыкам, пластике
- -обучить приемам тактической подготовки;
- обучить приемам психологической подготовки

развивающие:

- -развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
 - -развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;
 - -развитие творческих способностей;
 - -развитие умения работать в команде;

<u>воспитательные</u>:

- -воспитание патриотизма;
- -воспитание морально волевых качеств;
- -воспитание нравственно этических качеств;
- -воспитание культуры поведения;
- -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.

2 год обучения -144 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа на втором году обучения (4 часа в неделю)

Состав группы разновозрастный.

2-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 2-го года обучения

предметные:

- -знание и применение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- -знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;
 - -знание специфических упражнений эстетической гимнастики;
 - -наличие хореографических навыков, пластики
 - -знание и умение применять приемы тактической подготовки;
 - -знание и умение применять правила психологической подготовки

метапредметные:

- -наличие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
 - -проявление эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;
 - -проявление творческих способностей;

<u>личностные</u>:

- -проявление патриотизма;
- -проявление морально волевых качеств;
- -проявление нравственно этических качеств;
- -демонстрация культуры поведения;

- -демонстрация умения работать в команде;
- -воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

Календарно-тематическое планирование Группа №1 2 год обучения

	Название раздела, тема	Кол-во	Дата	
№ п/п		часов	провед	цения
			План	Факт
	Вводное занятие	2		Į.
1	Задачи, тенденции и перспективы развития	2		
	эстетической гимнастики. Строение и функции			
	организма человека.			
	 Тема №1. Общая физическая подготовка			
2	Правила разминки. Комплекс упражнений по	2		
	общей физической подготовке.			
3	Правила по технике безопасности при выполнении	2		
	упражнений по ОФП.			
4	Упражнения на развитие выносливости	2		
5	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		
6	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		
7	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	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 24		
	Тема №2. Специальная физическая подготовка			1
12	Правила составления комбинаций из изученных	2		
	элементов			
13	Правила по технике безопасности при выполнении	2		
	акробатических упражнений.			
14	Техника выполнения упражнений в равновесии.	2		
15	Акробатические элементы. Переворот вперед.	2		
16	Акробатические элементы. Переворот назад.	2		
17	Равновесная подготовка. «Кольцо»	2		
18	Равновесная подготовка. Боковое с наклоном.	2		
19	Вращательная подготовка. «Атитюд»	2		
20	Вращательная подготовка. «Кольцо»	2		
21	Прыжковая подготовка. «Касаясь» толчком двух	2		
	ног.			
22	Прыжковая подготовка. «Касаясь» толчком одной	2		
20	ноги.			
23	Прыжковая подготовка. «Казачок» с наклоном	2		

	Тема №3.Техника эстетической гимнастики	26		
24	Техника выполнения элементов эстетической	2		
	гимнастики. Комплекс упражнений эстетической			
	гимнастики.			
25	Совершенствование техники упражнений: волны,	2		
	взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты,			
	вращения. Совершенствование техники			
	выполнения упражнений на развитие осанки и			
	развитие гибкости в партере			
26	Основы техники и методы обучения сериям	2		
	движений тела.			
27	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2	2	
28	Волны. Волна вперед с одной ноги	2		
29	Волны. Боковая волна	2		
30	Волны. Обратная волна на двух нога[.	2		
31	Волны. Обратная волна с одной ноги.	2		
32	Взмахи. Пружинный взмах	2		
33	Взмахи. Круговой взмах	2		
34	Взмахи. Боковой взмах	2		
35	Расслабление	2		
36	Сжатие	2		
	Контрольное тестирование	6		
37	Тестирование по ОФП	2		
38	Тестирование по СФП	2		
39	Тестирование по технике эстетической гимнастики	2		
	Гема №4. Хореографическая подготовка. Пластика.	20		
40	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	2		
41	Техника выполнения деми – и гранд плие	2		
42	Техника выполнения релеве	2		
43	Техника выполнения батман тандю.	2		
44	Техника выполнения батман жетэ	2		
45	Техника выполнения батман фондю	2		
46	Техника выполнения ронд жамб партер.	2		
47	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде	2		
	(Adagio)			
48	Экзерсис на середине	2		
49	Экзерсис на середине	2		
	Тема №5. Тактическая подготовка	6		
50	Понятие «тактическая подготовка»	2		
51	Приемы тактической подготовки и их применение	2		
	на тренировке			
52	Приемы тактической подготовки и их применение	2		
	на соревнованиях			
	Тема №6. Психологическая подготовка	10		
53	Понятие «психологическая подготовка»	2		
54	Психологическая подготовка к тренировкам	2		
55	Психологическая подготовка к соревнованиям	2		
56	Способы саморегуляции на соревнованиях	2		
57	Способы восстановления в постсоревновательный	2		
	период			
	1 7 7 7 1 1	1	i 1	

58	Правила соревнований.	2				
59	Компоненты технической, артистической и 2 исполнительской ценности					
60	Составление соревновательной композиции	2				
61	Составление соревновательной композиции	2				
62	Составление соревновательной композиции	2				
63	Составление соревновательной композиции	2				
64	Отработка соревновательной композиции по 2 частям.					
65	Отработка соревновательной композиции по частям.	2				
66	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2				
67	Отработка 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 ча	CB0	216				

Содержание программы II года обучения:

1.Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2.Правила личной гигиены.

Теория. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

3.Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение 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

Выполнение 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

Выполнение общеразвивающих упражнений для;

- -рук и плечевого пояса;
- -ног;
- -шеи и туловища;
- -мышц голени и стопы;
- -для развития быстроты, ловкости;
- -общей выносливости

Выполнение упражнений на прыгучесть:

- -выпрямившись;
- -прогнувшись;
- -со сменой ног (спереди, сзади)

Тестирование.

4.Специальная физическая подготовка.

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

Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов, мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика. Выполнение упражнений в равновесии:

- -стойка на носках;
- -переднее равновесие

Выполнение 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

Выполнение 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

Выполнение 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

Выполнение 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.

<u>Тестирование.</u>

5. Техника эстетической гимнастики.

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

Практика. Выполнение 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, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90о вперед, в сторону или назад
- прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места
 - -повороты (вправо, влево);
 - -вращения: переступанием, скрестные

Выполнение упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

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. История народного, историко-бытового и современного танца. Понятие «экзерсис». 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). Музыкальноритмическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика. Разучивание 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.

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

Выполнение упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Тестирование.

8.Тактическая подготовка

Теория. Понятие «тактическая подготовка». Индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика.

Практика. Применение приемов групповой тактики в работе с командой гимнасток.

9.Психологическая подготовка.

Теория. Понятие «психологическая подготовка». Психологическая подготовка к соревнованиям, к тренировкам, психологическая подготовка в постсоревновательный период. Виды предстартовых состояний. Приемы саморегулирования.

Практика. Применение приемов психологического саморегулирования на тренировках.

10.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.

11.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Показательные выступления.

Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

II года обучения программа «Эстетическая гимнастика» освоение программы

		Ф.И. учащегося	Формы контроля
Nº	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.