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: 3

Группа № 1

Возраст учащихся 10-14 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 3 года обучения:

обучающие:

-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;

воспитательные:

-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.

3 год обучения -216 часов
Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа на втором году обучения (6 часов в неделю)

Состав группы разновозрастный.
3-ый год обучения – наполняемость группы – 15 человек.
Обучающиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 2-го года обучения, могут быть приняты сразу на третий 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 3-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;

личностные:

-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
3 год обучения

№ 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. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.	2		
Основные правила закаливания		**2**		
2	Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. Профилактика травматизма.	2		
Тема №1. Общая физическая подготовка		**28**		
3	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	2		
4	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	2		
5	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.	2		
6	Упражнения на развитие выносливости	2		
7	Упражнения на развитие выносливости	2		
8	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		
9	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		
10	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	2		
11	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
12	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
13	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
14	Упражнения на развитие пассивной гибкости	2		
15	Упражнения на развитие активной гибкости.	2		
16	Упражнения на развитие активной гибкости.	2		
Тема №2. Специальная физическая подготовка		**40**		
17	Правила составления комбинаций из изученных элементов	2		
18	Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2		
19	Техника выполнения упражнений в равновесии.	2		

20	Техника выполнения упражнений с предметами.	2		
21	Акробатические элементы. Переворот вперед.	2		
22	Акробатические элементы. Переворот вперед.	2		
23	Акробатические элементы. Переворот назад.	2		
24	Акробатические элементы. Переворот назад.	2		
25	Равновесная подготовка. «Кольцо»	2		
26	Равновесная подготовка. «Кольцо»	2		
27	Равновесная подготовка. Боковое с наклоном.	2		
28	Равновесная подготовка. Боковое с наклоном.	2		
29	Вращательная подготовка. «Атитюд»	2		
30	Вращательная подготовка. «Кольцо»	2		
31	Вращательная подготовка. «Кольцо»	2		
32	Прыжковая подготовка. «Касаясь» толчком двух ног.	2		
33	Прыжковая подготовка. «Касаясь» толчком одной ноги.	2		
34	Прыжковая подготовка. «Касаясь» кольцо толчком одной ноги	2		
35	Прыжковая подготовка. «Казачок» с наклоном	2		
36	Прыжковая подготовка. «Казачок» с наклоном	2		
Тема №3.Техника эстетической гимнастики		**44**		
37	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	2		
38	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	2		
39	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2		
40	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2		
41	Волны. Волна вперед на двух ногах.	2		
42	Волны. Волна вперед с одной ноги	2		
43	Волны. Волна вперед с одной ноги	2		
44	Волны. Боковая волна	2		
45	Волны. Боковая волна	2		
46	Волны. Обратная волна на двух ногах.	2		
47	Волны. Обратная волна на двух нога.	2		
48	Волны. Обратная волна с одной ноги.	2		
49	Волны. Обратная волна с одной ноги.	2		
50	Взмахи. Пружинный взмах	2		
51	Взмахи. Пружинный взмах	2		
52	Взмахи. Круговой взмах	2		
53	Взмахи. Круговой взмах	2		
54	Взмахи. Боковой взмах	2		
55	Взмахи. Боковой взмах	2		
56	Расслабление	2		
57	Сжатие	2		
58	Сжатие	2		

Контрольное тестирование		**6**		
59	Тестирование по ОФП	2		
60	Тестирование по СФП	2		
61	Тестирование по технике эстетической гимнастики	2		
Тема №4. Хореографическая подготовка. Пластика.		**20**		
62	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	2		
63	Техника выполнения деми – и гранд плие	2		
64	Техника выполнения релеве	2		
65	Техника выполнения батман тандю.	2		
66	Техника выполнения батман жетэ	2		
67	Техника выполнения батман фондю	2		
68	Техника выполнения ронд жамб партер.	2		
69	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	2		
70	Экзерсис на середине	2		
71	Экзерсис на середине	2		
Тема №5. Тактическая подготовка		**10**		
72	Понятие «тактическая подготовка»	2		
73	Приемы тактической подготовки и их применение на тренировке	2		
74	Приемы тактической подготовки и их применение на тренировке	2		
75	Приемы тактической подготовки и их применение на соревнованиях	2		
76	Приемы тактической подготовки и их применение на соревнованиях	2		
Тема №6. Психологическая подготовка		**10**		
77	Понятие «психологическая подготовка»	2		
78	Психологическая подготовка к тренировкам	2		
79	Психологическая подготовка к соревнованиям	2		
80	Способы саморегуляции на соревнованиях	2		
81	Способы восстановления в постсоревновательный период	2		
Тема №7.Композиционная подготовка		**52**		
82	Правила соревнований.	2		
83	Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	2		
84	Составление соревновательной композиции	2		
85	Составление соревновательной композиции	2		
86	Составление соревновательной композиции	2		
87	Составление соревновательной композиции	2		
88	Составление соревновательной композиции	2		
89	Составление соревновательной композиции	2		
90	Составление соревновательной композиции	2		
91	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
92	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
93	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		
94	Отработка целостного выполнения	2		

	соревновательной композиции.			
95	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
96	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
97	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
98	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
99	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
100	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
101	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
102	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции.	2		
103	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2		
104	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2		
105	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2		
106	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2		
107	Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции	2		
Итоговое занятие		**2**		
108	Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	2		
Всего часво		**216**		

Содержание программы III 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.

Тестирование.

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). Музыкально-ритмическая 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

III 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.