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

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского

района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:
Санцевич Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Она пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно.

Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Адресат программы

В творческое детское объединение принимаются девочки в возрасте от 7 до 15 лет, желающие обучиться базовым навыкам эстетической гимнастики. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

При выполнении упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой. Изучая новые движения, обучающиеся учатся подбирать то или иное движение под определенную музыку, тем самым развиваясь н только физически, но и творчески.

Данная программа направлена на развитие личности обучающихся, на повышение интереса к занятиям спортом, а также удовлетворяет индивидуальные потребности учащихся в физическом, творческом и морально – нравственном развитии.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что для начинающих обучение подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы Программа

реализуется в течение трех лет.

1 год обучения -144 часа.

2 год обучения-144 часа.

3 год обучения-216 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в первый год обучения, 2 раза в неделю по 2 часа во второй год обучения и 3 раза в неделю по 2 часа на третьем году обучения.

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие личности, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также достижение высокого уровня технической подготовки гимнасток.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи**:
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

Планируемые результаты по окончании 3-х лет 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

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная

Особенности реализации. Программа реализуется непрерывно, в том числе и в каникулярное время. В условиях эпидемии или пандемии программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп.

Состав группы разновозрастный.

1-ый год обучения – наполняемость группы – 15 человек.

2-ой год обучения – наполняемость группы – 15 человек.

3-ий год обучения – наполняемость группы – 15 человек.

Набор осуществляется на основе тестирования физических качеств обучающихся. В группы набираются девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям эстетической гимнастикой. 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.

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).

Материально техническое оснащение. Для проведения занятий необходима гимнастическая (шведская стенка), гимнастическая скамейка, для каждой обучающейся - гимнастический мат (или коврик).

Учебно-тематический план 1 год обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Правила личной гигиены.	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	20	4	16	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	28	8	20	Тестирование
5	Техника эстетической гимнастики	30	8	22	Тестирование
6	Контрольное тестирование	6	3	3	
7	Хореографическая подготовка, пластика.	12	4	8	Показательные выступления
8	Композиционная подготовка	42	8	34	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные испытания
	Итого:	**144**	**40**	**104**	

Учебно-тематический план
2 год обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа

2	Общая физическая подготовка	20	4	16	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Тестирование
4	Техника эстетической гимнастики	26	6	20	Тестирование
5	Контрольное тестирование	6	2	4	
6	Хореографическая подготовка, пластика.	20	4	16	Показательные выступления
7	Тактическая подготовка	6	4	2	Опрос
8	Психологическая подготовка	10	6	4	Опрос
9	Композиционная подготовка	28	2	26	Соревнования
10	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные испытания
	Итого:	**144**	**35**	**109**	

Учебно-тематический план
3 год обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Правила личной гигиены.	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	28	4	24	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Тестирование
5	Техника эстетической гимнастики	44	8	36	Тестирование
6	Контрольное тестирование	6	2	4	

7	Хореографическая подготовка, пластика.	20	4	16	Показательные выступления
8	Тактическая подготовка	10	6	4	Опрос
9	Психологическая подготовка	10	6	4	Опрос
10	Композиционная подготовка	52	8	44	Соревнования
11	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные испытания
	Итого:	**216**	**49**	**167**	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Верхошанский Ю.В.: «Программирование и организация тренировочного процесса».
2. Дьячков В.М.: «Методы совершенствования физической подготовки».
3. Зациорский В.М.: «Физические качества спортсмена».
4. Карпенко Л.А.: «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике»
5. Менхин Ю.В.: «Физическая подготовка в гимнастике». Минаев Б.Н.: «Основы методики физического воспитания школьников».
6. Роженцов В.В.: «Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования».

Список литературы для обучающихся:

1. Аллахвердиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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 музыкальноритмические 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.

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

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**		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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.

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.

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; *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 2
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.	2		
	Тема №1. Общая физическая подготовка	**20**		
2	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	2		
3	Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.	2		
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		
	Тема №2. Специальная физическая подготовка	**24**		
12	Правила составления комбинаций из изученных элементов	2		

13	Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.	2		
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 ног.	2		
22	Прыжковая подготовка. «Касаясь» толчком одной ноги.	2		
23	Прыжковая подготовка. «Казачок» с наклоном	2		
Тема №3.Техника эстетической гимнастики		**26**		
24	Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	2		
25	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	2		
26	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2		
27	Волны. Волна вперед на двух ногах.	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		
Тема №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 (Adagio)	2		
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 на тренировке	2		
52	Приемы тактической подготовки и их применение на соревнованиях	2		
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 постсоревновательн ый период	2		
Тема №7.Композиционная подготовка		**28**		
58	Правила соревнований.	2		
59	Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности	2		
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 частям.	2		
65	Отработка соревновательной комп озиции 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 часво		**144**		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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.

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	2		

	выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере			
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 постсоревновательн ый 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 ьной выполнения соревнователкомпозиции.	2		
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**		

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																

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ С ОПИСАНИЕМ

Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
II 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.

Банк достижений

Участие учащихся в соревнованиях

Фамилия и имя учащегося	Название команды	Название мероприятия (конкурс, соревнования)	Результат участия