

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

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт -
Петербурга

С.Ф. Бянкина
Приказ №57 от 25.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Эстетическая гимнастика»**

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

Разработчик:
Санцевич Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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.

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 не 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.

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 с помощью систематических занятий эстетической гимнастикой,

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

обучающие:

-обучить комплексу общефизических и специальных физических 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;

-развитие творческих способностей;

воспитательные:

-воспитание культуры поведения;

-воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная

Условия набора и формирования групп. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

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.

Формы проведения занятий – беседа, практическое занятие, показательные выступления, тестирования.

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

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

Планируемые результаты по окончании 3-х лет обучения:

предметные:

-знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;

-знание специфических упражнений эстетической гимнастики;

-наличие хореографических навыков, пластики

метапредметные:

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

-проявление эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

-проявление творческих способностей;

личностные:

-демонстрация культуры поведения;

-воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

Учебно-тематический план 1 года обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Правила личной гигиены.	2	2	-	Беседа
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	Тестирование
7	Хореографическая подготовка, пластика.	12	4	8	Показательные выступления
8	Композиционная подготовка	42	8	34	Показательные выступления
9	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
Итого:		144	40	104	

Учебно-тематический план 2 года 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	Тестирование
6	Хореографическая подготовка, пластика.	20	4	16	Показательные выступления
7	Тактическая подготовка	6	4	2	Беседа
8	Психологическая подготовка	10	6	4	Беседа

9	Композиционная подготовка	28	2	26	Показательные выступления
10	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
Итого:		144	35	109	

Учебно-тематический план 3 года обучения

	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Правила личной гигиены.	2	2	-	Беседа
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	Тестирование
7	Хореографическая подготовка, пластика.	20	4	16	Показательные выступления
8	Тактическая подготовка	10	6	4	Беседа
9	Психологическая подготовка	10	6	4	Беседа
10	Композиционная подготовка	52	8	44	Показательные выступления
11	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа

Итого:	216	49	167	
---------------	------------	-----------	------------	--

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – Москва: «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Подготовка юных чемпионов: [Программы и тесты: от 6 до 18] / Тудор О. Бомпа. - Москва : АСТ : Астрель, 2003. – 258 с.

Интернет-источники

1. Правила спорта эстетическая гимнастика URL: <https://sanstrah.ru/wp-content/uploads/2023/02/pravila-vida-sporta-ehsteticheskaya-gimnastika.pdf>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы I года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

Форма контроля : беседа

2. Основные правила закаливания.

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

Форма контроля : беседа

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.

-ходьба на полупальцах;

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

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)

Форма контроля : 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

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

Форма контроля : 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.

Форма контроля: показательные выступления

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.

Форма контроля: показательные выступления

9.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение. **Практика.**
Показательные выступления.

Форма контроля: 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 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<i>Вводное занятие</i>		2		
1	Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека..	2		
<i>Правила личной гигиены</i>		2		
2	Правила личной гигиены на занятиях эстетической гимнастикой.	2		
<i>Тема №1. Общая физическая подготовка</i>		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		
<i>Тема №2. Специальная физическая подготовка</i>		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 «касясь» толчком двух ног	2		
26	Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» 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 частям.	2		
59	Отработка соревновательной композиции частям.	2		
60	Отработка соревновательной композиции частям.	2		
61	Отработка соревновательной композиции частям.	2		
62	Отработка целостного соревновательной композиции.	2		
63	Отработка целостного соревновательной композиции.	2		
64	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
65	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
66	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
67	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
68	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
69	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
70	Совершенствование целостного соревновательной композиции.	2		
71	Совершенствование целостного 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.

Форма контроля : беседа

2. Правила личной гигиены.

Теория. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня.

Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

Форма контроля : беседа

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация е. 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.

- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий,
- 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)

Форма контроля : 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

Форма контроля: 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.

Форма контроля : тестирование

6.Контрольное тестирование.

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

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля : тестирование

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 (Grandplie), 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 ног 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; -

Форма контроля : показательные выступления

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

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

Форма контроля : показательные выступления

8.Тактическая подготовка

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

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

Форма контроля :беседа

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.

Форма контроля :беседа

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.

Форма контроля : 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
<i>Вводное занятие</i>		2		
1	Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека.	2		
<i>Тема №1. Общая физическая подготовка</i>		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		
<i>Тема №2. Специальная физическая подготовка</i>		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 ногах.	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 постсоревновательный 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 композиции по комп 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		

<i>Итоговое занятие</i>		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.

Форма контроля : беседа

2. Правила личной гигиены.

Теория. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня.

Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

Форма контроля : беседа

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.

- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый
- 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)

Форма контроля : 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

Форма контроля : 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.

Форма контроля : тестирование

6.Контрольное тестирование.

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

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля : тестирование

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 (Grandplie), 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).

Форма контроля : показательные выступления

8.Тактическая подготовка

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

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

Форма контроля: беседа

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.

Форма контроля: беседа

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.

Форма контроля : показательные выступления

11. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Показательные выступления.

Форма контроля : беседа

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
	<i>Вводное занятие</i>	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	2		

	строевой подготовки.			
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 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 по частям. композиции	2		
92	Отработка соревновательной по частям. композиции	2		
93	Отработка соревновательной по частям. композиции	2		
94	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	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		
<i>Итоговое занятие</i>		2		
	108 Подведение итогов за Индивидуальные год. рекомендации.	2		
Всего часво		216		

Оценочные материалы

Виды и формы контроля

Текущий контроль – осуществляется по окончании каждого раздела программы с целью определения уровня освоения материала, корректировки пробелов.

Формы: беседа, результаты выполнения контрольных упражнений заносятся в сводную карту педагогического наблюдения по разделам.

Итоговой контроль – осуществляется по завершению обучения по программе

Форма: показательные выступления.

Формы фиксации результатов: для тестирования по разделам «Общая физическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Техника эстетической гимнастики» представлены в приложениях 1,2 и 3 для 1,2 и 3 года обучения соответственно.

Бланк достижений и участия обучающихся представлен в приложении 4

1) Таблица тестирования по разделу «Общая физическая подготовка» 1 год обучения

		Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Сила	Отжимания	Больше 10 раз	10-7 раз	Меньше 7 раз	
	Подъёмы спины в положении лежа (за 30 сек)	Больше 25 раз	15-25 раз	Меньше 15 раз	
	Подъёмы корпуса лежа на спине (за 30 сек)	Больше 23 раз	11-27 раз	Меньше 14 ра	
Гибкость	«Складка»	Ноги прямые вместе, передняя часть корпуса касается ног	Расстояние между корпусом и ногами от 1 до 7 см	Расстояние между корпусом и ногами больше 7 см	
	Прогиб назад из положения лежа на животе	Касание затылком задней поверхности бедер.	Расстояние между затылком и задней поверхности бедер от 1 до 10 см	Расстояние между затылком и задней поверхности бедер больше 10 см	
Равновесие	Стойка на носках на одной ноге	Больше 10 сек	5-10 сек	Меньше 5 сек	
	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	Больше 10 сек	5-10 сек	Меньше 5 сек	
Итого баллов:					

2) Таблица тестирования по разделу «Специальная физическая подготовка» 1 год обучения

	Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Равновесие «Ласточка»	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда выше 90 градусов.	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда 75- 90 градусов.	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов	
Поворот «Арабеск»	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда выше 90	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов.	

	амплитуда выше 90 градусов. Оборот больше 360 градусов	градусов. Оборот больше 270-360 градусов	Оборот меньше 270 градусов.	
Прыжок «касясь» толчком двух ног	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда выше 90 градусов. Эффект «фото» в прыжке.	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда 75-90 градусов. Эффект «фото» в прыжке.	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов. Отсутствие эффекта «фото» в прыжке.	
Итого баллов :				

3) Таблица тестирования по разделу «Техника эстетической гимнастики» 1 год обучения

	Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Волна вперед	безошибочное выполнение элемента. Правильная траектория работы тазом	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Правильная работа тазом.	Нарушение техники выполнения элемента , неправильная работа тазом.	
Круговой взмах	Безошибочное выполнение элемента. Правильная работа корпуса и ног	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Несогласованная работа корпуса и и ног.	Грубые ошибки в технике выполнения элемента. Несогласованная работа корпуса и и ног.	
Расслабление	Безошибочное выполнение элемента. Правильная последовательность в работе сегментов тела	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Правильная последовательность в работе сегментов тела	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Нарушена последовательность в работе сегментов тела	
Итого баллов :				

1) Таблица тестирования по разделу «Общая физическая подготовка» 2 года обучения

		Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Сила	Отжимания	Больше 15 раз	15-10 раз	Меньше 10 раз	
	Подъёмы спины в положении лежа (за 30 сек)	Больше 28 раз	17-28-25 раз	Меньше 17 раз	
	Подъёмы корпуса лежа на спине (за 30 сек)	Больше 28 раз	16-28 раз	Меньше 16 ра	
Гибкость	«Складка»	Ноги прямые вместе, передняя часть корпуса касается ног	Расстояние между корпусом и ногами от 1 до 7 см	Расстояние между корпусом и ногами больше 7 см	
	Прогиб назад из положения лежа на животе	Касание затылком задней поверхности бедер.	Расстояние между затылком и задней поверхности бедер от 1 до 10 см	Расстояние между затылком и задней поверхности бедер больше 10 см	
Равновесие	Стойка на носках на одной ноге	Больше 14 сек	7-14 сек	Меньше 7 сек	
	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	Больше 14 сек	7-14 сек	Меньше 7 сек	
Итого баллов:					

2) Таблица тестирования по разделу «Специальная физическая подготовка» 2 год обучения

	Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Равновесие «Боковое с наклоном	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда 180 градусов.	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда 179-165 градусов.	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75-165 градусов	
Поворот «Атиттюдк»	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда выше	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда выше 90 градусов. Оборот	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов. Оборот меньше 270 градусов.	

	90 градусов. Оборот больше 360 градусов	больше 270-360 градусов		
Прыжок «казачок»	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда выше 90 градусов. Эффект «фото» в прыжке.	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда 75-90 градусов. Эффект «фото» в прыжке.	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов. Отсутствие эффекта «фото» в прыжке.	
Итого баллов :				

3) Таблица тестирования по разделу «Техника эстетической гимнастики» 2 года обучения

	Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Боковая волна	безошибочное выполнение элемента. Правильная траектория работы тазом	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Правильная работа тазом.	Нарушение техники выполнения элемента, неправильная работа тазом.	
Пружинный взмах	Безошибочное выполнение элемента. Правильная работа корпуса и ног	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Несогласованная работа корпуса и и ног.	Грубые ошибки в технике выполнения элемента. Несогласованная работа корпуса и и ног.	
Сжатие	Безошибочное выполнение элемента. Правильная последовательность в работе сегментов тела	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Правильная последовательность в работе сегментов тела	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Нарушена последовательность в работе сегментов тела	
Итого баллов :				

1) Таблица тестирования по разделу «Общая физическая подготовка» 3 года обучения

		Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Сила	Отжимания	Больше 18 раз	18-12 раз	Меньше 12 раз	
	Подъёмы спины в положении лежа (за 30 сек)	Больше 28 раз	17-28-25 раз	Меньше 17 раз	
	Подъёмы корпуса лежа на спине (за 30 сек)	Больше 28 раз	16-28 раз	Меньше 16 ра	
Гибкость	«Складка»	Ноги прямые вместе, передняя часть корпуса касается ног	Расстояние между корпусом и ногами от 1 до 7 см	Расстояние между корпусом и ногами больше 7 см	
	Прогиб назад из положения лежа на животе	Касание затылком задней поверхности бедер.	Расстояние между затылком и задней поверхности бедер от 1 до 10 см	Расстояние между затылком и задней поверхности бедер больше 10 см	
Равновесие	Стойка на носках на одной ноге	Больше 17 сек	10-17 сек	Меньше 10 сек	
	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	Больше 17 сек	10-17 сек	Меньше 10 сек	
Итого баллов:					

2) Таблица тестирования по разделу «Специальная физическая подготовка» 3 года обучения

	Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Равновесие «Боковое с наклоном	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда 180 градусов.	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда 179-165 градусов.	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75-1665 градусов	
Поворот «кольцо»	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда выше 90	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов.	

	амплитуда выше 90 градусов. Оборот больше 360 градусов	градусов. Оборот больше 270-360 градусов	Оборот меньше 270 градусов.	
Прыжок «касясь кольцо» толчком одной ноги	Правильная техника выполнения элемента. Достаточна амплитуда выше 90 градусов. Достаточный прогиб корпуса назад Эффект «фото» в прыжке.	Незначительные ошибки в технике выполнения. Достаточна амплитуда 75-90 градусов. Эффект «фото» в прыжке.	Значительные ошибки в технике выполнения элемента, Амплитуда ниже 75 градусов. Отсутствие эффекта «фото» в прыжке.	
Итого баллов :				

3) **Таблица тестирования по разделу «Техника эстетической гимнастики» 3 года обучения**

	Высокий уровень (3 балл)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Количество баллов
Обратная волна	безошибочное выполнение элемента. Правильная траектория работы тазом	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Правильная работа тазом.	Нарушение техники выполнения элемента , неправильная работа тазом.	
Боковой взмах	Безошибочное выполнение элемента. Правильная работа корпуса и ног	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Несогласованная работа корпуса и и ног.	Грубые ошибки в технике выполнения элемента. Несогласованная работа корпуса и и ног.	
Сжатие	Безошибочное выполнение элемента. Правильная последовательность в работе сегментов тела	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Правильная последовательность в работе сегментов тела	Незначительные ошибки в технике выполнения элемента. Нарушена последовательность в работе сегментов тела	
Итого баллов :				

Банк достижений
Участие учащихся в соревнованиях

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