

Индивидуальный предприниматель
Алеев Иван Владимирович

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 3 от 01 июня 2023 года
Индивидуальный предприниматель
Алеев Иван Владимирович



И.В.

И.В. Алеев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕМУ ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-
ИГРОВОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Возраст занимающихся – 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	стр. 3
1.1.	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2.	Цели и задачи программы	стр. 4
1.3.	Содержание программы.....	стр. 6
1.4.	Планируемые результаты	стр. 8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	стр. 9
2.1.	Календарный учебный график	стр. 9
2.2.	Условия реализации программы	стр. 9
2.3.	Форматы аттестации	стр. 10
2.4.	Оценочные материалы	стр. 10
2.5.	Методические материалы	стр. 13
2.6.	Рабочие программы	стр. 14
2.7.	Список литературы	стр. 24

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

При разработке данной «Дополнительной общеразвивающей программы по общему физическому развитию по танцевально-игровой эстетической гимнастике с элементами хореографии, были учтены:

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

– Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 20.11.2014 № 928);

– СП 2.4.36-48-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– Программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», под редакцией доктора педагогических наук, профессора Винер Ирины Александровны.

– **Отличительная особенность программы** - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни. Программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры, построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Условия набора учащихся. Зачисление детей осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии положительного медицинского заключения (справки от врача из поликлиники по месту жительства).

С учетом специфики вида спорта эстетическая гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта эстетическая гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

– **Форма обучения** – очная.

– **Уровень программы** – стартовый.

– **Формы реализации образовательной программы** – групповая, в группах одного возраста или разновозрастных группах.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний в области эстетической гимнастики, изучение истории физической культуры;
- приобретение навыков основ эстетической гимнастики.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков детей;
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;
- развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
- формирование сценической культуры, развитие эстетического вкуса.

Объём и срок освоения программы: часов 104, программа рассчитана на 3 года

Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Общее количество часов
1 год	4-5	24 часа
2 год	5-6	36 часов
3 год	6-7	54 часа

Периоды реализации программы включают три ступени:

I. Степень общего развития (1-й год подготовки) - период общего физического развития детей, не имеющих навыков выполнения упражнений. Возраст зачисления детей 4-5 лет.

II. Степень начальной подготовки (2 – й год подготовки) - период начальной физической подготовки, для детей, прошедших степень общего развития. Возраст зачисления детей: 5-6 лет;

III. Степень общей подготовки (3 – й год подготовки) - период общей физической подготовки, для детей, прошедших степень начальной подготовки. Возраст зачисления детей: 6-7 лет.

Режим занятий

Год обучения	Максимальный объем нагрузки (мин/ч в неделю)
1 год	40 минут (2 занятия по 20 минут)**
2 год	1 час (2 занятия по 30 минут)**
3 год	1,5 часа (3 занятия по 30 минут)**

** - нагрузка приведена в соответствии нормами СП 2.4.36-48-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

1.3. Содержание программы: Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1			
1.1	Техника безопасности		0,5		опрос
1.2	История развития эстетической гимнастики		0,5		опрос
2.	Общая физическая подготовка	5			
2.1	Строевые упражнения		0,5	1	наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения		0,5	1,5	наблюдение
2.3	Игры и игровые упражнения		0,5	1	
3.	Специальная физическая подготовка	7			
3.1.	Базовые упражнения		0,5	2	наблюдение
3.2.	Специальные упражнения		0,5	4	наблюдение
4.	Специальная техническая подготовка	4			
4.1	Акробатические упражнения		0,5	3,5	наблюдение
5.	Специально-двигательная подготовка	4,5			
5.1	Танцевальные упражнения		0,5	2,5	наблюдение
5.2	Музыкально-ритмическая подготовка		0,5	1	наблюдение
6.	Подготовка к сдаче нормативов и показательным игровым выступлениям	2,5			
6.1.	Сдача нормативов			0,5	тестирование
6.2.	Показательные игровые выступления			2	участие
Общее количество часов		24	5	19	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1			
1.1	Техника безопасности		0,5		опрос
1.2	История развития эстетической гимнастики		0,5		опрос
2.	Общая физическая подготовка	7			
2.1	Строевые упражнения		0,5	1	наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения		0,5	3	наблюдение

2.3	Игры и игровые упражнения		0,5	1,5	
3.	Специальная физическая подготовка	12			
3.1.	Базовые упражнения		0,5	4	наблюдение
3.2.	Специальные упражнения		0,5	7	наблюдение
4.	Специальная техническая подготовка	6			
4.1	Акробатические упражнения		0,5	5,5	наблюдение
5.	Специально-двигательная подготовка	7			
5.1	Танцевальные упражнения		0,5	4	наблюдение
5.2	Музыкально-ритмическая подготовка		0,5	2	наблюдение
6.	Подготовка к сдаче нормативов и показательным игровым выступлениям	3			
6.1.	Сдача нормативов			1	тестирование
6.2.	Показательные игровые выступления			2	участие
Общее количество часов		36	5	31	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1			
1.1	Техника безопасности		0,5		опрос
1.2	История развития эстетической гимнастики		0,5		опрос
2.	Общая физическая подготовка	12			
2.1	Строевые упражнения		0,5	1,5	наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения		0,5	5,5	наблюдение
2.3	Игры и игровые упражнения		0,5	3,5	
3.	Специальная физическая подготовка	14			
3.1.	Базовые упражнения		1	5	наблюдение
3.2.	Специальные упражнения		1	7	наблюдение
4.	Специальная техническая подготовка	10			
4.1	Акробатические упражнения		0,5	9,5	наблюдение
5.	Специально-двигательная подготовка	12			
5.1	Танцевальные упражнения		1	6	наблюдение
5.2	Музыкально-ритмическая подготовка		1	4	наблюдение
6.	Подготовка к сдаче нормативов и показательным игровым выступлениям	5			
6.1.	Сдача нормативов			2	тестирование
6.2.	Показательные игровые выступления			3	участие

	выступления				
	Общее количество часов	54	7	47	

1.4. Планируемые результаты.

К концу первого года обучения занимающиеся должны знать:

- требования к внешнему виду на занятиях;
- простейшие термины;

уметь:

- Самостоятельно выполнять элементарные акробатические упражнения;
- Ориентироваться в пространстве;
- Проявлять внимательность на занятии;
- Эмоционально положительно настраиваться.

К концу второго года обучения занимающиеся должны знать:

- названия технических элементов эстетической гимнастики и хореографии;

уметь:

- Самостоятельно и с желанием исполнять технические упражнения;
- Проявлять устойчивый интерес к занятиям;
- Ориентироваться в пространстве спортивного и хореографического залов;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Ориентироваться в пространстве;
- Координировать свои движения.

К концу третьего года обучения занимающиеся должны знать:

- названия элементов эстетической гимнастики и хореографии;;

уметь:

- Самостоятельно и с желанием исполнять технические упражнения ;
- Ориентироваться в пространстве спортивного и хореографического залов;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Ориентироваться в пространстве;
- Координировать свои движения;
- Ориентироваться в правилах выполнения технических элементов.

2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2023 года	31 мая 2024 года	36	72	24	40 минут (2 занятия по 20 минут)
2 год	1 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	36	72	36	1 час (2 занятия по 30 минут)
3 год	1 сентября 2025 года	31 мая 2026 года	36	108	54	1,5 часа (3 занятия по 30 минут)

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

№ п/п	Наименование	Количество изделий (штук)
Основной инвентарь		
1	Ковровое покрытие	1
2	Маты гимнастические	15
Дополнительное оборудование		
6	Магнитофон	1
Контрольно-измерительные средства		
7	Секундомер	1
8	Рулетка 20 м	1

Кадровые условия. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по общему физическому развитию по танцевально-игровой эстетической гимнастике с элементами хореографии необходим инструктор по физической культуре, имеющий разрешающие документы: диплом о профильном образовании, медицинский осмотр (медицинская книжка), справка о несудимости, паспорт РФ.

Требования к квалификации. Должность - инструктор по физической культуре. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта (основание: приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н).

2.3. Формы аттестации:

- опрос;
- тестирование;
- участие.

Занимающиеся по программе 1 раз в год выполняют тестирование, состоящее из физических упражнений на выявление уровня физического развития. Применяется зачётная система. Проведение опроса на знание техники безопасности и истории возникновения эстетической гимнастики проводится после изучения соответствующего материала на вводном занятии, которое проводится ежегодно.

2.4. Оценочные материалы

Вопросы для проведения опроса:

Техника безопасности

- Какая форма и обувь должны быть на занятиях (спортивная);
- Требуется ли проведение разминки (требуется);
- Что должен сделать учащийся при получении травмы или плохом самочувствии (сразу сообщить преподавателю);
- Должны ли на спортивной площадке присутствовать посторонние предметы во время тренировки (во время тренировки на спортивной площадке не должно быть посторонних предметов);

История развития эстетической гимнастики

- Определение термина эстетическая гимнастика (вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.)
- Родина эстетической гимнастики (Финляндия);
- Главное отличие эстетической гимнастики от художественной (эстетическая гимнастика предусматривает работу без предметов).

Тестирование для 1 года обучения

Показатели физической подготовленности (4-5 лет):

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (количество раз):

1. ниже среднего – 3 раза;
2. средний – 5 раз;
3. высокий – 8 раз.

Пресс (количество раз):

1. ниже среднего – 6 раз;

2. средний – 8 раз;
3. высокий – 10 раз.

Мост из положения лежа:

1. ниже среднего: норматив не выполнен;
2. высокий: норматив выполнен.

Переворот боком (колесо):

1. ниже среднего: норматив не выполнен;
2. высокий: норматив выполнен.

Тестирование для 2 года обучения

Показатели физической подготовленности (5-6- лет):

Рыбка (исходное положение на животе), прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами:

1. ниже среднего – 3 раза;
2. средний – 5 раз;
3. высокий – касание стопами лба.

Кувырок вперед (выполняется из положения упор присед, колени прижаты к груди):

3. ниже среднего: норматив не выполнен;
4. высокий: норматив выполнен.

Мост на коленях:

1. ниже среднего – наклон назад, руками до пола, колени врозь;
2. средний – недостаточная складка в наклоне, руки согнуты;
3. высокий – колени вместе, локти прямые.

Шпагаты на полу (с правой ноги, с левой ноги):

1. ниже среднего – 14-18 см от пола до бедра;
2. средний – 6-10 см от пола до бедра;
3. высокий – 2 см от пола до бедра.

Тестирование для 3 года обучения

Показатели физической подготовленности (6-7- лет):

Рыбка (исходное положение на животе), прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами:

4. ниже среднего – 3 раза;
5. средний – 5 раз;

6. высокий – касание стопами лба.

Кувырок вперед (выполняется из положения упор присед, колени прижаты к груди):

5. ниже среднего: норматив не выполнен;

6. высокий: норматив выполнен.

Мост из положения стоя:

1. ниже среднего – 20 см и более;

2. средний – 6-10 см от рук до стоп;

3. высокий – мост вплотную руками к пятке.

Шпагаты на полу (с правой ноги, с левой ноги, поперечный):

4. ниже среднего – 14-18 см от пола до бедра;

5. средний – 6-10 см от пола до бедра;

6. высокий – 2 см от пола до бедра.

Переворот боком (Колесо):

1. ниже среднего: норматив не выполнен;

2. высокий: норматив выполнен.

Показательные выступления:

- подготовка номеров для выступлений на различных мероприятиях;
- участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях.

2.5. Методические материалы.

При реализации программы используются различные методы:

- словесные (лекции, беседы);
- наглядные (просмотр фото- и видеосюжетов занимательной гимнастики);
- практические (учебно-тренировочные занятия, игровая практика).

Возрастные особенности развития детей

1 год обучения детей (4-5 лет):

Двигательные возможности детей 4-5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения (направление, скорость, амплитуда и т. д.). Так, в ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигаться в определенном направлении появляются новые задания – находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.

В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психологического здоровья. С помощью общего физического развития с элементами эстетической гимнастики ребенок легко познает и активно воспринимает окружающий мир.

Правильное физическое воспитание улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма, предупреждает различные заболевания, формирует хорошее телосложение. Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста, мы обращаем внимание на их легкие и свободные движения. За счет природной высокой подвижности суставов дети легко переходят из одного упражнения в другое. Однако без систематических физических упражнений дети к 4-5 годам теряют природную подвижность, их движения становятся скованными. Этот вид спорта объединяет многочисленные упражнения, которые развивают все группы мышц, скорость реакции, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат.

2 год обучения детей (5-6 лет):

Увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, что связано с развитием физических качеств (выносливость, скорость выполнения движений и т. д.), появляется возможность более успешного овладения как упражнением в целом, так и отдельными элементами.

Дети продолжают осваивать ходьбу и бег, учатся хорошей координации движений рук и ног, свободному владению телом. В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность ходьбы.

При выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой движений, соблюдать определенное направление движений и т. д.

3 год обучения (6 - 7 лет):

В возрасте 7 лет завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема взрослого человека. С учетом указанных особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. Содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта. Увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, что связано с развитием физических качеств (выносливость, скорость выполнения движений и т. д.), ребенок успешно овладевает собственным телом. Улучшается координация движений. Понимает принцип командной игры. Владеет техникой работы с мячом и без мяча.

Формы организации занятия: занятие - игра, занятие – соревнование, показательные выступления, беседа – игра.

2.6. Рабочие программы.

1. Вводное занятие:

Ознакомление с правилами коллектива, программой, планом работы, расписанием занятий.

Теоретическая подготовка:

Включает в себя:

Формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

2. Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу

(скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

3. Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка — это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

4. Специальная техническая подготовка:

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

На занятиях акробатикой воспитываются такие личностные качества, как сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизм, уверенность в своих силах и т. п.

5. Специально-двигательная подготовка:

5.1. Танцевальные шаги

При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют.

5.2. Музыкально-ритмическая подготовка

Музыкально-ритмическая подготовка развивает чувство ритма, способность улавливать настроение музыки, воспринимать и передавать в движении различные средства музыкальной выразительности: темп, его ускорение и замедление, динамику – усиление и ослабление звучности; характер мелодии; строение произведения.

6. Подготовка к показательным итоговым выступлениям:

В конце учебного года проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации.

**Виды деятельности и их содержание:
1 год обучения 4-5 лет**

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Инструктаж по технике безопасности	<p>Общие требования безопасности: к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; опасные факторы: травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты: пояс, гетры, наколенники; необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.</p>	Форма проведения: беседа, рассказ.
	Теоретическая подготовка	Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.	Форма проведения: беседа, рассказ.
2.	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно. 	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал.</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости. 	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе).
		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры. 	Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил.

3.	Специальная физическая подготовка	Базовые упражнения: – элементарные позы; – движения отдельными частями тела.	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме.
		Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – стойка на носках; – переднее равновесие.	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные.	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением.
		в) вращения: – переступанием; – скрестные.	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат.
4.	Специальная техническая подготовка	г) прыжки: – выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади).	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды.
		Акробатика: – стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – полушпагат.	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей.
5.	Специально-двигательная подготовка	Танцевальные упражнения: – шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг.	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
		Музыкально-ритмическая подготовка: Понятия: – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры.	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем.
6.	Подготовка к сдаче нормативов и показательным игровым выступлениям	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

2 год обучения 5-6 лет

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Инструктаж по технике безопасности	<p>Общие требования безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; – опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; – занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; – необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; – не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; – учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; – при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; – при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру. 	<p>Форма проведения: беседа, рассказ.</p>
	Теоретическая подготовка	<p>Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.</p>	<p>Форма проведения: беседа, рассказ.</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах. 	<p>Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку. Повторяется ранее усвоенный материал.</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств. 	<p>Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости.</p>
		<p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта. 	<p>Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику.</p>
3.	Специальная физическая подготовка	<p>Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для правильной постановки ног и рук. 	<p>Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются</p>

			из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат.
		Специальные упражнения: а) упражнения в равновесии: – равновесие в стойке на левой, на правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге.	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные.	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением.
		в) вращения: – переступанием; – скрестные.	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		г) прыжки: – выпрямившись с поворотом от 45° до 180°; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок.	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы.
4.	Специальная техническая подготовка	Акробатика: – «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком.	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения.
5.	Специально-двигательная подготовка	Танцевальные шаги: – острый; – скрестный; – скользкий; – перекатный шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса.	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют.
		Музыкально-ритмическая подготовка: – понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы.	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей.
6.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.	

3 год обучения 6-7 лет

№ п/п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	Инструктаж по технике безопасности	<p>Общие требования безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; – опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; – занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; – необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; – не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; – учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; – при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; – при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру. 	<p>Форма проведения: беседа, рассказ.</p>
	Теоретическая подготовка	<p>Включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.</p>	<p>Форма проведения: беседа, рассказ.</p>
2.	Общая физическая подготовка	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – строевой шаг; – общие понятия о дистанции и интервалах. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития отдельных групп мышц; – упражнения для развития двигательных качеств. <p>Игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающие игры; – малоподвижные игры; – эстафеты; – упражнения из других видов спорта. 	<p>Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку. Повторяется ранее усвоенный материал.</p> <p>Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости.</p> <p>Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику.</p>
3.	Специальная физическая подготовка	<p>Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для правильной постановки ног и рук. 	<p>Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы</p>

			выполняются из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат.
		Специальные упражнения:	
		а) упражнения в равновесии: – равновесие в стойке на левой, на правой ноге; – переднее равновесие; – равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге.	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		б) волны: – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные.	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением.
		в) вращения: – переступанием; – скрестные.	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		г) прыжки: – выпрямившись с поворотом от 45° до 180°; – прыжок прогнувшись; – прыжок со сменой ног; – подбивной прыжок.	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы.
4.	Специальная техническая подготовка	Акробатика: – «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее; – «колесо»; – кувырок назад; – кувырок боком.	По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку. Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения.
5.	Специально-двигательная подготовка	Танцевальные шаги: – острый; – скрестный; – скользкий; – перекатный шаг галопа; – шаг польки; – шаг вальса.	При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют.
		Музыкально-ритмическая подготовка: – понятия: мотив, мелодия; – распознавание характера музыки; – музыкально-сюжетные игры; – танцы.	При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей.
6.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.	

2.7. Список литературы

1. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», программа дополнительного образования, под редакцией доктора педагогических наук, профессора Винер Ирины Александровны;
2. «Комплексная учебная программа по дисциплине «физическая культура» /Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Ростов-на-Дону: Издательство СКАГС, 2006;
3. «Методика проведения занятий по эстетической гимнастике» /Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Учебно-методическое пособие. М., 2006;
4. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» / методические рекомендации, Л.В. Юржова. – М.: издательство «Москва», 2015.- 250с.
5. «Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. Мозаика» Л.И. Пензулаева, Синтез. Москва, 2011 г.
6. «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» (Парциальная программа)/ И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Под редакцией И.А. Винер-Усмановой. – М., 2014;
7. «Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике» /Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
8. «Психология физического воспитания и спорта»/ учебное пособие, Пуни А.Ц.- Москва, ФиСК, 2016.-140с.;
9. «Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»/ Власова О.П., Омск, 2011 г.- 161 с.;
10. «Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике»/ учебное пособие/ под общей редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. – М.: Советский спорт, 2014.- 264 с.;
11. «Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований» / учебное пособие/ Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В./ М.: Прометей, 2013.- 170 с.;
12. «Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, акробатической гимнастике) (теоретические и методические аспекты)» /Плеханова М.Э. М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006.