

Управление образования администрации ЗАТО Александровск
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «ДТ «Дриада»
Протокол №14 от 13.06.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Эстетическая гимнастика»

возраст обучающихся: 7-14 лет

срок реализации: 2 года

уровень программы: базовый

Автор-составитель:
Богданова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск

г.Снежногорск

2024 год

Аннотация

Эстетическая гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Систематические занятия эстетической гимнастикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

Пояснительная записка

Программа «Эстетическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на развитие силы, выносливости, точности, укрепление здоровья.

Программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. №629.
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУДО «ДДТ «Дриада», локальными актами.

Актуальность

Обучение по программе «Эстетическая гимнастика» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство с элементами эстетической гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в том, что программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. В виду отсутствия типовой программы, при разработке были учтены: международные правила по эстетической гимнастике, а также Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

Отличительные особенности

Отличие от имеющихся программ в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер. Тренер-преподаватель может уменьшать или увеличивать количество часов в учебном плане с учетом интересов детей и их родителей, потребностей, уровня подготовленности обучающихся и других условий.

Адресат программы

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, либо на группу одного возраста, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. К освоению образовательного содержания допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность и периодичность занятий определяется локальным нормативным

актом МБУДО «ДДТ «Дриада».

Возраст обучающихся: 7-14 лет.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Срок реализации программы 2 года.

Уровень программы базовый.

Форма обучения – очная, возможно применение дистанционных форм обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Режим занятий. Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, или 4 раза в неделю по 1 академическому часу (144 часа в год).

Цель программы: овладение навыками владения собственным телом, для всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций у детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;
- приобретение необходимых знаний в области эстетической гимнастики;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

Воспитательные:

- укрепление здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;
- гармоничное развитие личности обучающегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для занятий эстетической гимнастикой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному, эстетическому и физическому самосовершенствованию.

Учебный план Первый год обучения

№	Наименование и содержание темы	Объем в часах			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Общая физическая подготовка	2	42	44	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	2	44	46	диагностика
4	Тактика	2	40	42	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольно-проверочные мероприятия	0	10	10	зачет, концерт, творческая

					работа, показательные выступления
	ИТОГО:	8	136	144	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Цикл бесед:

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. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по эстетической гимнастике.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Травмы и заболевания.

Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее 9 общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика.

Строевые упражнения.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном

темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре ле-жа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и сотягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклоне, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Объяснения техники выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20–40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным

зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

4. Тактика

Теория. Техника эстетической гимнастики.

Практика. Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Участие в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов в форме зачета, участие в концертах, фестивалях.

**Учебный план
Второй год обучения**

№	Наименование и содержание темы	Объем в часах			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Общая физическая подготовка	2	42	44	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	2	44	46	диагностика
4	Тактика	2	40	42	мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольно-проверочные мероприятия	0	10	10	Зачет, концерт, мониторинг индивидуальных достижений показательные выступления
	ИТОГО:	8	136	144	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики

Истоки эстетической гимнастики. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности.

Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, 14 кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности и методика исполнения.

Практика

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и сотягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С скакалкой: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения; туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями рук (гантели в обеих руках).

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника безопасности при изучении и исполнении прыжков. Методика исполнения.

Практика.

Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

4. Тактика

Теория. Техника безопасности при изучении и исполнении акробатических элементов и поддержек.

Практика. Обучение элементам эстетической гимнастики: волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям, поворотам, прыжкам, полу акробатическим и акробатическим элементам, поддержкам. Составление и отработка композиции. Работа над общей композицией номеров.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Участие в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов в форме зачета, участие в концертах, фестивалях

Планируемые результаты

В результате освоения образовательной программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья; научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию; приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

По окончании 1 года обучения, обучающиеся будут:

Знать

- историю возникновения эстетической гимнастики в России.
- основные правила эстетической гимнастики.
- строение тела и гигиену человека.

Уметь:

- выполнять танцевальные движения в определённом ритме и темпе, выполнять гимнастические элементы и задания по ОФП, СФП предложенные преподавателем.
- выполнять базовые элементы акробатики: шпагат, колесо, мост, стойки, группировку и перекаты.

По окончании 2 года обучения, обучающиеся будут:

Знать

- основы здорового образа жизни;
- правила проведения тренировок по эстетической гимнастике;
- основные упражнения общей физической и специальной подготовки
- основы техники по виду спорта эстетическая гимнастика.

Уметь:

- выполнять основные технические элементы эстетической гимнастики в соответствии с программным материалом;
- выполнять основные базовые элементы хореографии, простейшие элементы танцевальных систем;
- творчески самовыражаться посредством двигательных действий;
- воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с взаимодействием в группе.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходим зал для занятий, соответствующий нормам СанПиН, а также:

- зеркальная стена, магнитофон, флешки, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ-платформы, обручи, набивные мячи, утяжелители и др.

Оценка эффективности образовательной программы

Система оценки образовательного результата представлена в Приложении 2.

Методические обеспечение программы

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлению к максимальной реализации своих возможностей.

- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.

- Групповая технология – которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

- Технология индивидуального обучения - при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель;

- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

Средства учебно-тренировочного занятия

Основным средством являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы: общеподготовительные упражнения; специально подготовительные упражнения; избранные соревновательные упражнения.

Методы учебно-тренировочного занятия

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи.

Методические приемы - это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода. В эстетической гимнастике широко применяются общепедагогические методические приемы: словесный, наглядный и практический методов, а также вспомогательные: помощи, идеомоторный и музыкальный.

1) Словесный:

- команды и распоряжения – эффективны эмоциональные сигналы;
- указания и инструктаж – максимально кратко и точно;
- описания и объяснения – объяснения предпочтительнее описания;
- пояснения и сравнения – целесообразны образные сравнения;
- обсуждение и оценка;
- убеждение и принуждение – убеждение предпочтительнее принуждения;
- самоотчеты и самооценки – эффективны графические отчеты;
- лекции и беседы.

2) Наглядный:

-показ тренера и гимнасток, фото и видеопозаказ, графическое изображение – виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.

3) Практический:

-целостного и расчлененного упражнения – эффективен контроль исходных и - промежуточных положений;

-упрощенного и усложненного упражнения – у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «вгорку» и др.;

-стандартного и переменного упражнения – меняются условия и количественные компоненты движений;

-игровой, круговой и соревновательный – по принципу: кто больше, дальше, быстрее лучше.

4) Музыкальный: выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты – позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

5) Помощи:

-физической помощи (тренера, соученицы, тренажера) – виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения;

-ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной) – виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.

6) Идеомоторный:

-представление;

-мысленное воспроизведение;

-мысленная тренировка.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Основная форма обучения и совершенствования спортсменов – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность их активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является

наиболее целесообразным. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где спортсменки свободно перемещаются по площадке, в эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных

действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые:

1. Фронтальный.
2. Фронтально-групповой.
3. Индивидуально-групповой.
4. Поточный.

Список литературных источников

Для педагога:

1. Антипина О.В. Использование игрового метода в системе подготовки юных танцоров / Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Арно, 2013. – С. 58 – 67.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 148 с.
3. Барышева Н.В., Васицкий В.А., Хан Е.В. Влияние средств музыкально-ритмического воспитания на рост спортивных результатов юных гимнасток / Система многолетней подготовки юных спортсменов: Сборник научных статей. – Алма - Ата: Издательство КазИФК, 2005. – С. 42 – 44.
4. Загвязинский В.И. Преподавание как творческий процесс // Вестник высшей школы. – 2016.
– № 7. - С. 1 – 15.
5. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология. – М.: Проспект, 2015. – 208с.
6. Зимица А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. – М.: Дашков и К, 2014. – 243 с.
7. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 - 9 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2007.
– 22 с.
8. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И.Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

Для обучающихся:

1. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И.Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Интерес к физической активности.

1. Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года (сравнение с самим собой)

1. Улучшение настроения после занятий. Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанник- смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Коллектив на стадии становления. Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

6. Воспитанники общительны, уверены в себе, имеют адекватную самооценку. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

7. Благоприятный климат в коллективе. Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

8. Команды, участвующие в показательных выступлениях Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении).

Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение

- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

- соревнования

В процессе реализации программы используются и другие формы организации

деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги

Вводная диагностика

Оценочный лист обучающегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Темперамент:

Всего баллов: _____/21

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, таз, локоть, пояс, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- шаг выше 90 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении больше 4-5 секунд;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

Хороший уровень (2 балла):

- знает названия основных частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении на 2-3 секунды;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;

Допустимый уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;

- балетный шаг ниже 70 градусов;
 - может задержать ногу в статичном положении на 1 секунду;
 - прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
 - выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
 - неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся:
 Оптимальный уровень – более 15 баллов;
 Хороший уровень - 10 – 15 баллов;
 Допустимый уровень – до 10 баллов.
 Промежуточная диагностика.
 Оценочный лист

Промежуточный контроль

Ф.И.О. _____

Дата _____

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Творческое развитие

Музыкальный слух:

Уровень освоения программы

Ориентация в пространстве:

Дыхание при движении:

Гимнастические этюды:

Всего баллов _____ / 33.

Критерии оценки.

Оптимальный уровень (3 балла):

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);

- ярко выраженный рост некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно и оригинально;
- легко перевоплощается, эмоционален;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

Хороший уровень (2 балла):

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- нет роста некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- эмоционален, вживается в образ;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

Допустимый уровень (1 балл):

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален;
- не импровизирует, имитационные движения носят репродуктивный характер;
- в коллективном исполнении допускает более 2 ошибок;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

Оптимальный уровень: более 27 баллов;

Хороший уровень: 19 - 27 баллов;

Допустимый уровень: до 18 баллов.

Итоговый контроль

Оценочный лист

Итоговая диагностика

Ф.И.О. _____

Дата _____

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Творческое развитие

Музыкальный слух:

Уровень освоения программы

Ориентация в пространстве:

Дыхание при движении:

Гимнастические связки и комбинации:

Всего баллов: _____/33.

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

Хороший уровень (2 балла):

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

Допустимый уровень (1 балл):

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

Оптимальный уровень: более 28 баллов;

Хороший уровень: 20 - 28 баллов;

Допустимый уровень: до 19 баллов.

Календарный учебный график 1 года обучения

Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Традиционная	4	-Вводное занятие. Контрольно-проверочные мероприятия	Ул.Павла Стеблина, д.3	викторина
2.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
3.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
4.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
5.	традиционная	4	- Общая физическая подготовка.		
6.	традиционная	4	Общая физическая подготовка		
7.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
8.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
9.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
10.	Традиционная	4	- Общая физическая подготовка		
11.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
12.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
13.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка		

14.	Традиционная	4	Тактика			
15.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
16.	Традиционная	4	Тактика			
17.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			зачётное занятие, выступление
18.	традиционная	4	Тактика			Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
19.	традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
20.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия			
21.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
22.	Традиционная	4	Тактика			
23.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
24.	традиционная	4	Тактика			
25.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
26.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
27.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
28.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка.			
29.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
30.	традиционная	4	Тактика			
31.	традиционная	4	Тактика			
32.	Традиционная	4	Тактика			
33.	Традиционная	4	Тактика			
34.	Традиционная	4	Тактика			
35.	Традиционная	4	Тактика			

36.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия		итоговое занятие, выступление.
ВСЕГО		144			

**Календарный учебный график
2 год обучения**

Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Традиционная	4	-Вводное занятие. Контрольно-проверочные мероприятия	Ул.Павла Стеблина, д.3	викторина
2.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
3.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
4.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
5.	традиционная	6	- Общая физическая подготовка.		
6.	традиционная	4	Общая физическая подготовка		
7.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
8.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
9.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка		
10.	Традиционная	4	- Общая физическая подготовка		

11.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
12.	Традиционная	4	Общая физическая подготовка			
13.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
14.	Традиционная	4	Тактика			
15.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
16.	Традиционная	4	Тактика			
17.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
18.	традиционная	4	Тактика			
19.	традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
20.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия			
21.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
22.	Традиционная	4	Тактика			
23.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
24.	традиционная	4	Тактика			
25.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
26.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
27.	Традиционная	4	- Специальная физическая подготовка			
28.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка.			
29.	Традиционная	4	Специальная физическая подготовка			
						зачётное занятие, выступление
						Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.

30.	традиционная	4	Тактика		
31.	традиционная	4	Тактика		
32.	Традиционная	4	Тактика		
33.	Традиционная	4	Тактика		
34.	Традиционная	4	Тактика		
35.	Традиционная	4	Тактика		
36.	Традиционная	4	Контрольно-проверочные мероприятия		итоговое занятие, выступление.
ВСЕГО		144			