

Управление образования администрации г.Коврова  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

**Рекомендовано**  
методическим советом  
Протокол №\_3\_  
от «27» августа 2020 г.

**Принято**  
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»  
Протокол №\_3\_  
от «27» августа 2020 г.



**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Азимут»  
Р.В. Попов  
Приказ № 24 от «01» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

*«Эстетическая гимнастика»*

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** ознакомительный  
**Возраст учащихся:** 8– 15 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Черняева Евгения Олеговна

г.Ковров  
2020г.

## *Содержание*

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.1</b>	Актуальность программы	5
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	6
<b>1.3</b>	Адресат программы	6
<b>1.4</b>	Уровневость	7
<b>1.5</b>	Формы обучения и режим занятий	7
<b>1.6</b>	Сроки реализации программы	8
<b>1.7</b>	Планируемые результаты	8
<b>2</b>	<b>Содержание программы</b>	
<b>2.1</b>	Учебный план 1 года обучения	10
<b>2.2</b>	Содержание учебного плана 1 года обучения	10
<b>2.3</b>	Образовательные и учебные форматы	22
<b>2.4</b>	Система оценивания	23
<b>3</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	27
<b>3.1</b>	Материально-техническое обеспечение	27
<b>3.2</b>	Учебно-методическое обеспечение	27
	Список литературы	29

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана с изменениями и дополнениями в соответствии с нормативно-правовыми документами, действующими в сфере образования и условиями педагогического процесса образовательного учреждения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (от 18.11.2015г. № 09-3242).
- учебник «Гимнастика и методика ее преподавания» В. М. Смолевский;
- учебник «Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований» Е. В. Конева, П. В. Ночевнова, Л. П. Морозова

**Направленность** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Эстетическая гимнастика» по профилю - художественная; по уровню освоения – учебно-познавательная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – интегрированная, по форме организации занятия – групповая; по времени реализации – одногодичная.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» от уже существующих в этой области заключаются в том, что:

- направлена на развитие: двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

-данная дополнительная общеобразовательная программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

Основополагающими принципами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- наглядность – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал. Доступность - очень важное условие правильного обучения. Учитель должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность. Последовательность – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного

задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено. Закрепление выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающемуся свободно, легко и точно выполнять движения.

-педагогические принципы: последовательность и доступность обучения; учет индивидуальных особенностей, учащихся; принцип интереса; принцип коллективизма; принцип воспитывающего обучения, направленного на приобретение знаний, умений и навыков; принцип эстетического восприятия, действительности на основе познаний искусства хореографии; принцип творческого воплощения созданных образов; принцип повышения исполнительского мастерства;

-дидактические принципы: принцип сознательности и активности обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков; принцип полезности обучения обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения, использования наглядных средств; принцип доступности процесса обучения достигается с учетом состояния физической подготовленности учащихся, уровня двигательных навыков и умений; принцип систематичности и последовательности соблюдается за счет регулярности занятий, содержания репетиций, комплексирования знаний, умений и навыков по результатам физической подготовки; принцип прочности овладения двигательными навыками достигается за счет многократных повторении физических упражнений, приемов и действий; принцип гуманизации предполагает утверждение непреходящих общечеловеческих ценностей, внимание к событиям культуры, науки и искусства; принцип детоцентризма предусматривает приоритет интересов ребенка в воспитательном процессе; принцип увлекательности и творчества определяет развитие творческих способностей детей; принцип системности предполагает преемственность знаний, связь пройденного и нового материала; принцип сотрудничества предусматривает признание ценности совместной деятельности детей и взрослых; принцип природосообразности определяет учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков и возможностей учащихся, при включении их в различные виды деятельности.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности дополнительная общеобразовательная программа является интегрированной, т.к. предусматривает тесное взаимодействие со школьными предметами, такими как физкультура (работа над всеми группами мышц), музыка (основы музыкальной грамоты), история (знакомство с историей гимнастики).

## **1.1 Актуальность программы**

В настоящее время эстетическая гимнастика является одним из ведущих видов спорта. Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень

действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости, грации и изящества. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию мускулатуры.

## 1.2 Цель и задачи программы.

### **Цели:**

- улучшение показателей иммунитета;
- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- гармоничное физическое развитие,
- эстетическое и музыкально-ритмическое развитие,
- приобщение к спорту и здоровому образу жизни.
- развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений.

Для реализации намеченных целей предстоит решить **ряд различных задач:**

### *Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

### *Образовательные:*

- ознакомление детей с терминами: физические качества - выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- развитие чувства ритма, музыкальности, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие внимания и памяти;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

### *Воспитательные:*

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в

спорте.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

### 1.3. Адресат программы

В реализации программы участвуют учащиеся от 8 до 15 лет.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития учащихся.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения.

### 1.4. Уровневость

Уровень	Срок обучения	
	Кол-во лет	Кол-во часов в год
Ознакомительный (1год обучения)	1 год	144
	<b>Всего по программе:</b>	<b>144</b>

### 1.5.Форма обучения и режим занятий

Формы занятий:

традиционное занятие;

комбинированное занятие;

практическое занятие;

открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

фронтальная;

в парах;

групповая;

индивидуально–групповая.

Каждое занятие по учебному предмету «Эстетическая гимнастика» включает разминку, растяжку, упражнения на гибкость, заминка.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на растяжку и гибкость, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

Заминка является заключительным этапом в тренировке. Она представляет собой ряд восстанавливающих и успокаивающих упражнений, которые как раз не разогревают, а «охлаждают» организм после проделанной нагрузки.

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся.

### **Режим занятий**

В группе первого года обучения – два раза в неделю по два академических часа, (продолжительность академического часа для учащихся 45 минут) - всего 144 часа в год.

### **1.6. Срок реализации программы**

Программа рассчитана на: – 1 год обучения. Общее количество часов -144.

### **1.7. 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 гимнастики 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.

## **2.Содержание программы.**

### **2.1. Учебный план 1 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2 часа</b>		
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
<b>2.</b>	<b>ОФП</b>	<b>20 часов</b>		
2.1.	Упражнения в ходьбе и беге	5	-	5
2.2.	Упражнения для мышц шеи	5	-	5
2.3.	Упражнения для мышц туловища	5	-	5
2.4.	Упражнения для мышц ног	5	-	5
<b>3.</b>	<b>Специальные физические упражнения</b>	<b>28 часов</b>		

3.1.	Упражнения для развития прыгучести	10	-	10
3.2.	Упражнения для развития координации	10	-	10
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8
<b>4.</b>	<b>Техника эстетической гимнастики</b>	<b>50 часов</b>		
4.1.	Движения и серии движений тела	5	-	5
4.2.	Равновесия	10	-	10
4.3.	Прыжки	10	-	10
4.4.	Повороты	10	-	10
4.5.	Волны	5	-	5
4.6.	Взмахи	5	-	5
4.7.	изгибы	5	-	5
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>29 часов</b>		
5.1.	Переворот вперед	10	-	10
5.2.	Переворот назад	10	-	10
5.3.	Колесо	5	-	5
5.4.	Переворот с приземлением на колени	4	-	4
<b>6.</b>	<b>Основы гимнастики</b>	<b>15 часов</b>		
6.1.	Стретчинг	10	-	10
6.2.	Хореографическая азбука	5	-	5
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	-	<b>132</b>

## 2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.

### *Раздел 1. Общая физическая подготовка*

**Тема №1.** Упражнения в ходьбе и беге Теория: Разновидности ходьбы, бега, шага. Бег на время в заданном темпе. Практика: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Разновидности шага. Выполнение упражнений по сигналу.

**Тема №2.** Упражнения для мышц шеи Теория: 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. Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы шеи и рук. 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. Упражнения в парах, в колоннах, в кругах.

**Тема №3.** Упражнения для мышц туловища Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате. Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы туловища из разных исходных положений. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Силовые комплексы №1 и №2.

**Тема №4.** Упражнения для мышц ног Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате. Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы ног и различные виды прыжков на месте и в движении. Прыжки в длину с места и с разбега, сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой, упражнения для пальцев ног. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, полупальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, на одной, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно), на месте прыжки, в 22 движении. Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах, с отягощением.

**Тема №5.** Игры, игровые упражнения Теория: Знакомство с разновидностями игр (сюжетные, подвижные, игры-знакомства) и их правилами. Практика: Использование игр и занятий в игровой форме («Пластинин», «Белые медведи и т.д.) Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом. Изучение по облегченным правилам спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол).

## ***Раздел 2. Специальная физическая подготовка***

**Тема №6.** Упражнения для развития прыгучести Теория: прыгучесть-скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Практика: Выполнение спортивных эстафет используя разновидность прыжков гимнастики. Выполнение прыжковых упражнений из разных и.п. выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади), приземление на одну ногу, на две, толчком одной ноги, с двух ног, прыжки с вращением, перемещением и на месте.

**Тема №7.** Упражнения для развития координации Теория: Координация -

способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Практика: Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Прыжки с скакалку вперед, назад, на одной ноге, на двух ногах, «двойные» прыжки, бег в скакалку, бег с поворотом в скакалку.

**Тема №8.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Теория: Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. Практика: Существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи, скакалки, эспандеры, резинки и т.д. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, «галопы», бег спиной вперед с переходом на ускорение. Прыжки с предметами в руках и с грузами.

#### *Раздел 4. Техника ЭГ*

**Тема №9.** Движения и серии движений тела Теория: Знакомство с процессом формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Практика: Обучение обязательным элементам программы ЭГ (движения тела, равновесная, повороты, прыжки, и т.д.).

**Тема №10.** Равновесия Теория: Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость. Практика: Обучение выполнения простых равновесий и поворотов, «ласточка», «цапля», боковое равновесие с рукой и без нее, «колечко», равновесие на колене с ногой вперед, назад, в сторону, равновесие «пистолет».

**Тема №11.** Прыжки Теория: Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке. Практика: Обучение технике выполнения прыжка по фазам. Прыжок в шпагат с разбега и с места толчком одной ногой и двумя, прыжок в полушпагат, прыжок в полушпагат в кольцом с места и с разбега толчком одной и толчком двумя.

**Тема №12.** Волны Теория: Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны. Практика: Обучение разных видов волн по фазам. Волна вперед стоя, стоя на коленях, волна назад стоя, стоя на коленях, боковая волна.

**Тема №13.** Взмахи Теория: знакомство с техникой выполнения взмаха Практика: Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в

горизонтальной плоскости (по кругу).

**Тема №14.** Изгибы Теория: Знакомство с техникой исполнения изгиба. Практика: Выполнения изгиба вперед, в сторону, назад с четкой формой.

### **Раздел 5. Акробатика**

**Тема №15.** Переворот вперед Теория: Знакомство с техникой кувырка вперед из и.п. упор присев. Практика: Выполнение поводящих упражнений и переворота в целом.

**Тема №16.** Переворот назад Теория: Знакомство с техникой кувырка назад из и.п. упор присев. Практика: Выполнение поводящих упражнений и переворота в целом.

**Тема №17.** «Колесо на предплечьях» Колесо на предплечьях Теория: Знакомство с техникой колеса из и.п. стоя на коленях Практика: Выполнение поводящих упражнений и кувырка в целом.

**Тема №18.** Перекаты на груди Теория: Знакомство с техникой исполнения элемента и показ лучшим учеником. Практика: Выполнение подводящих упражнений, а затем исполнение в целом.

**Тема №19.** Шпагат с наклоном туловища вперед и назад Теория: Знакомство с техникой исполнения шпагата сидя на полу с опорой и без, с прогибом и наклоном, с вращением в разных плоскостях. Практика: Выполнение шпагата в сочетании с движениями рук и танцевальных связок.

### **Раздел 7. Основы гимнастики**

**Тема №20.** Основы знаний по эстетической гимнастике Практика Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Гигиенические знания и навыки. История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд.

**Тема №21.** Хореографическая азбука Практика Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Развитие опорнодвигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

**Тема №22.** Стретчинг Практика Статический стретчинг — удержание позы от 30 сек до нескольких минут. Динамический стретчинг— удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую. Предварительный, глубокий стретчинг - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины; Поясничной стретчинг - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **3.1. Материально – техническое обеспечение.**

- хореографический зал,
- коврики;
- грузы;
- скакалки;

- резинки;
- форма детей для занятий хореографией;
- музыкальное оборудование.

### **2.3. Образовательные и учебные форматы.**

Формы и методы организации образовательного процесса.

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения занимающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- информационно-сообщающие методы (устное изложение, беседа);
- методы формирования навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения);
- методы закрепления и совершенствования навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- методы проверки и оценки знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания);
- инструктивный метод (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Структура учебного занятия.

Для учебного занятия на местности характерно наличие четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия. Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места. Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения. В основной части занятия решаются его главные задачи: развитие психологических и физических качеств обучаемых; формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с картой и аппаратурой. На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия. Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых и

заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

#### 2.4. Система оценивания

Для контроля уровня физической и технической подготовленности гимнасток используются контрольные испытания, проводящиеся в начале, середине и конце учебного года. Результаты испытаний помогают выявить недостатки в физическом и техническом развитии обучаемых, сосредоточить работу на их устранение.

Для контроля применяются тесты по физической подготовке, которые состоят из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов художественной гимнастики.

Параметры	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Упражнение «Рыбка» I уровень Упражнение «Мост» II –III уровень Наклон вперед на гимнастической скамейке.	Измеряется расстояние ног до головы ( в см) Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см) Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки.
Равновесие	Из положения, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх II –III уровень Упражнение «Ласточка» I –III уровень Вращение на месте на двух ногах, на носках на 180 градусов I –III уровень	Фиксируется удержание равновесия (в секундах) Фиксируется количество, выполненных вращений за 15 секунд.
Растяжка	Наклоны вперед из положения, сидя на полу I уровень Упражнение «Шпагат» II –III уровень	Фиксируется положение тела в градусах
Сила	Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке I –III уровень Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла II –III уровень	Фиксируется количество выполненных движений
Быстрота	Подъём на полупальцах I –III уровень	Фиксируется количество за 30 секунд
Выносливость	Прыжки на месте на двух ногах прогнувшись I уровень	Фиксируется количество прыжков за 15 секунд

	Прыжки на двух ногах на скакалке II –III уровень	
Ловкость	Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром 15-20 см I – III уровень	Фиксируется количество раз за 15 секунд

### **Оценка пассивной и активной гибкости.**

Низкий уровень

- «Рыбка» расстояние ног до головы от 25 см и более.
- «Мост» расстояние от рук до ног 30 см и более.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 2-3 см.

Средний уровень

- «Рыбка» расстояние ног до головы 10 см.
- «Мост» расстояние от рук до ног 20 см.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке до 4-5 см.

Достаточный уровень

- «Рыбка» касание носками головы.
- «Мост» расстояние от рук до ног 15 см.
- Наклоны вперед на гимнастической скамейке от 5 см и более.

### **Оценка состояния функции равновесия.**

Низкий

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 30 градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 2 оборота.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 7 секунд до 10 секунд.

Средний

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 45 градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 3-5 оборотов.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 13 секунд до 25 секунд.

Достаточный

- Упражнение «Ласточка» подъём ноги на 90 и более градусов.
- Вращение на месте на двух ногах на 180 градусов: выполнено 7 и более оборотов.
- Удержание позы, стоя на носке одной ноги, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх от 28 секунд до 45 секунд.

### **Оценка ловкости.**

Низкий

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 0 до 6 раз.

Средний

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 7 до 10 раз.

Достаточный

- Подбрасывание, ловля и отбивание от пола мяча диаметром от 10 и более раз.

### **Оценка силы.**

#### Низкий

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 0 до 5 раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 0 раз до 3 раз.

#### Средний

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 6 до 8 раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 4 раз до 8 раз.

#### Достаточный

- Поднимание туловища, лежа на гимнастической скамейке от 9 и более раз.
- Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке от 9 и более раз.

### **Оценка растяжки.**

#### Низкий

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 45 градусов.

#### Средний

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу на 55 градусов.
- Упражнение «Шпагат» - расстояние от пола 10 см.

#### Достаточный

- Наклоны вперед из положения, сидя на полу: при выполнении касается грудью колен.
- Упражнение «Шпагат» - полностью садится на пол.

### **Быстрота**

#### Низкий

- Подъём на полупальцах – от 1 до 10 раз.

#### Средний

- Подъём на полупальцах – от 11 до 20 раз.

#### Достаточный

- Подъём на полупальцах – от 21 и более раз.

### **Выносливость**

#### Низкий

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 0 до 10 раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 0 до 10 раз.

#### Средний

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 11 до 25 раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 11 до 20 раз.

#### Достаточный

- Прыжки на месте на двух ногах, прогнувшись – от 26 и более раз.
- Прыжки на двух ногах на скакалке – от 21 и более раз.

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение.

Для усвоения и закрепления новых танцевальных движений используются такие приемы, как показ движений педагогом и детьми, хорошо освоившими эти движения, а также выполнение упражнений по очереди детьми с подробным их анализом. Таким образом, дети учатся сравнивать, сопоставлять, обобщать и грамотно делать выводы, суждения, формулируются навыки самоконтроля, развивается упорство и настойчивость в достижении положительных результатов.

Практический материал дается в зависимости от навыков ребенка по индивидуальному маршруту каждого учащегося. Иногда задание дается с элементами допустимой сложности, чтобы развить у подростков желание самим продумать ход выполнения танца, движений или преодолеть только ему одному допустимые физические и интеллектуальные усилия.

Коллективная форма проведения занятий и разно-уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения между членами коллектива, чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового сотрудничества, взаимопонимания и полного доверия между педагогом и детьми.

В детях воспитывается ответственность, умение подчиняться общим правилам коллектива, требовательность к себе и своим товарищам, умение критически оценивать результаты собственного творчества. Происходит стремление к самосовершенствованию, приобщение к искусству хореографии. Весь процесс обучения строится в тесной взаимосвязи и сотрудничестве с родителями. Многие в характере того или иного ученика открываются в беседах с членами семьи ребенка, в период совместной творческой деятельности.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, контрольные занятия, участие в конкурсах. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного эстрадного танца, элементы партерной гимнастики. В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

## Список литературы.

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
4. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
5. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
6. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007 31
7. Слуцкий В.Н. Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. – М., 2002

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы:

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