

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2024 г. № 1

ВЫПИСКА ИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 30.08.2024 г. №211

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7-11 лет

Составитель:
Буянова Анна Сергеевна

МО Каменск-Уральский ГО СО
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ ОМС «Управление образования города Каменск-Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск-Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;
- Приказ ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28
- Устав Средней школы № 34.

При разработке программы «Эстетическая гимнастика» была использована «Комплексная программа физического воспитания», М., Просвещение, 2011 г.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа составлена для учащихся 2-4 классов. Количество часов в неделю – 1 час, количество часов в год – 37.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Дополнительная образовательная программа «Эстетическая гимнастика» состоит из модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Хореографическая подготовка. Пластика», «Композиционная подготовка».

Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам эстетической гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, акробатики, художественной гимнастики. Программа построена на широком использовании оригинальных зрелищно-спортивных и игровых приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию мотивации к творчеству. Так участие в мероприятиях, выступлениях и участие в соревнованиях стимулируют интерес к спорту

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

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

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

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

Цели и задачи

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

Цель программы – всестороннее, гармоничное развитие занимающихся, раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся,

формирование их нравственно-личностных качеств через обучение эстетической гимнастике.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- Познакомить с понятием «эстетическая гимнастика»
- Разучить специальную терминологию и обучить новым гимнастическим элементам, специфическим упражнениям эстетической гимнастики и ОФП.
- Обучить хореографическим навыкам, пластике (основным позициям рук и ног, положению головы и корпуса).
- Обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений.
- Обучить выразительности движений.
- Обучить отдельным композициям под музыку.
- Формировать музыкально-двигательные навыки (развивать чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой).

Развивающие:

- Формировать правильную осанку, походку, содействовать профилактике плоскостопия.
- Развивать психомоторные способности (гибкость, прыгучесть, координацию, ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, память, внимание, сообразительность, пластичность, грациозность, изящество танцевальных движений и гимнастических элементов).
- Развивать чувства ритма и музыкального слуха.
- Развивать творческие способности учащихся.
- Развивать умение согласовывать движения с мимикой, с музыкой, с характером упражнения.

Воспитательные:

- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям эстетической гимнастики.
- Воспитывать морально-волевые и нравственно-эстетические качества.
- Воспитывать культуру поведения.
- Воспитывать чувство сплоченности и командного единства.
- Воспитывать эстетический, музыкальный и художественный вкус.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

В ходе реализации программы используется групповая и индивидуальная работа.

Программа предназначена для детей 8-11 лет.

Условия набора.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15-20 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть увеличен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год - 34..

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы (аттестации) контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование групп Вводное занятие	1		1	Фронтальный опрос Наблюдение Самоконтроль Контрольные
2	Теоретическая подготовка	1	1		Наблюдение Контроль Самоконтроль
3	Общая физическая подготовка	6		6	Наблюдение Контроль Самоконтроль
4	Специальная физическая подготовка	6		6	Наблюдение Контроль Самоконтроль
5	Техническая подготовка	6		6	Наблюдение Контроль Самоконтроль
6	Хореографическая подготовка. Пластика	5		5	Наблюдение Контроль Самоконтроль
7	Композиционная подготовка	7		7	Наблюдение Контроль Самоконтроль
8	Контрольные нормативы	3		3	Контроль

9	Выступления	2		2	Наблюдение Контроль Самоконтроль
	Итого:	37	1	33	

Содержание программы

Материал дается в пяти модулях: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Хореографическая подготовка. Пластика», «Композиционная подготовка».

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
1. ОРУ	<ol style="list-style-type: none"> 1) Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». 2) Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали, через центр. 3) Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. 4) Наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений (и.п.). 5) Приседания в полуприсед и в полный присед; поднимания и опускания ног в различные стороны из различных и.п.; махи во все стороны. 6) Одновременные и попеременные поднимания на полупальцы; одновременная и попеременная работа стоп, сидя на полу; круговые движения стоп в различных направлениях. 7) Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами. 8) Игры и игровые упражнения.
2. Гибкость и амплитуда	<ol style="list-style-type: none"> 1) Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты. 2) Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки). 3) Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного положения из различных и.п. 4) Махи во все стороны из различных и.п.

3. Координация, равновесия и повороты	<p>1) Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры.</p> <p>2) Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами.</p> <p>3) Прыжки с поворотом на 360°.</p> <p>4) Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры.</p> <p>5) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнутая поднята вперед, носок у колена опорной ноги.</p> <p>6) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.</p>
4. Пластика	<p>1) Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения.</p> <p>2) Различные наклоны туловища и выпады во все стороны.</p> <p>3) Скручивания, сжатия и изгибы.</p> <p>4) Волны и взмахи</p> <p>5) Расслабления</p> <p>6) Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.</p>
5. Акробатика	<p>1) Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат.</p> <p>2) Перекаты через плечо вперед и назад.</p> <p>3) Ходьба на мосту.</p> <p>4) Перекаты с моста на живот и обратно.</p> <p>5) Колесо, «часики».</p> <p>6) Перевороты на локтях во все стороны.</p>
6. Прыжки	<p>1) Мелкие прыжки: с прямыми ногами - на двух ногах, на одной ноге и в различных направлениях; с согнутыми ногами, с поворотами, с перескоками.</p> <p>2) Подскоки, наскоки и скачки.</p> <p>3) Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.</p> <p>4) Прыжки в разножку во все стороны.</p> <p>5) Прыжок «касаясь», «шагом».</p>

Учебный график

№ п/п	Содержание учебного материала
1.	Теоретическая подготовка:

	Правила техники безопасности.
	Изучение элементов э/г.
	Изучение правил соревнований.
2.	Общая физическая подготовка:
	Ходьба, бег, ОРУ
	Формирование правильной осанки
	Растяжка
	Мелкие прыжки
3.	Специальная физическая подготовка:
	Пластика, гибкость
	Динамические и статические равновесия
	Элементы э/г
	Широкие прыжки
4.	Техническая подготовка:
	Акробатика
	Выполнение элементов э/г во взаимодействиях
	Разучивание соревновательных комбинаций
	Выполнение соревновательной композиции в измененных условиях
5	Хореографическая подготовка. Пластика
	Хореография
6	Композиционная подготовка
	Разучивание соревновательной композиции
7	Контрольно-нормативные требования:
	Шпагаты
	Мосты, наклоны
	Пресс, мышцы спины
	Равновесия, повороты
	Прыжки

На каждом уроке, как правило, осуществляется работа по всем разделам программы. Однако в зависимости от задач урока преподаватель может варьировать время в каждом разделе. Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом.

На первом вводном занятии учащиеся впервые знакомятся с понятием «Эстетическая гимнастика», историей ее возникновения в России. Проводится инструктаж по ТБ и правила поведения на занятии, форма одежды и внешний вид на занятии, расписание занятий, план работы объединения на год. Практическое занятие идет на выявление уровня начальной подготовки учащихся.

На первом году обучения учащиеся знакомятся с новой терминологией по гимнастическим элементам ОФП и СФП.

Во время реализации программы учащиеся 2 раза в год сдают контрольные нормативы по гимнастическим элементам СФП и ОФП. Активно участвуют в концертной деятельности школы на различных мероприятиях «День матери», «День учителя», «День пожилого человека» «Новый год», «9 мая», «Разноцветная неделя», подвижные перемены, группы поддержки на соревнованиях, в отчётных соревнованиях, а также принимают участие в различных конкурсах и творческих встречах за рамками школы.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- Сформированность внутренней позиции обучающихся, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к занятиям эстетической гимнастикой.
- Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- Сформированность эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно творческих и танцевальных способностей.
- Сформированность к приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремлению к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- Способность реализовать творческий потенциал в процессе коллективного творчества.
- Сформированность умения общаться со сверстниками и взрослыми, заниматься в коллективе, не создавая проблемных ситуаций, задавать вопросы.

Предметные результаты.

- Сформированность устойчивого интереса к эстетической гимнастике.
- Понимание понятия о роли эстетической гимнастики в жизни и его духовно-нравственном развитии.
- Знание истории возникновения эстетической гимнастики в России.
- Знание основных правил эстетической гимнастики.
- Знание строения тела и гигиену человека.
- Способность готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; находить своё место в строю, самостоятельно определять нужное направление по словесной инструкции тренера, по звуковым и музыкальным сигналам (музыке).

- Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
- умение самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
- Умение владеть общими и специальными навыками в эстетической гимнастике
- Умение применять полученные знания и опыт творческой деятельности при реализации различных проектов во внеурочной и внешкольной деятельности.
- Умение приветствовать тренера поклоном (прощаться), занимать правильное исходное положение (держат правильно осанку), равняться в шеренге и колонне, сохранять правильную дистанцию во время танцевальных движений, выполнять задания после показа и словесной инструкции тренера, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки, выполнять танцевальные движения в определённом ритме и темпе, выполнять гимнастические элементы и задания по ОФП, СФП, играть в музыкально-ритмические игры, предложенные преподавателем.

Метапредметные результаты.

- Понимание и принятие учебной цели и задач.
- Накопление представлений об эстетической гимнастике.
- Умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок
- Решение творческих задач. Самовыражение ребёнка в движении, в упражнении, композиции. Владение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов (Участие в создании танцевальных композиций, импровизаций.)
- Планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности и причин неспешности, умение корректировать свои действия.
- Участие в концертах, конкурсах, показательных выступлениях, соревнованиях различного уровня.

По окончании программы, обучающиеся будут знать:

- должны знать основы техники выполнения группировки: обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке;
- знать основы техники выполнения кувырка вперёд;

мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках, кувырок в сторону и их технику выполнения, должны уметь выполнять перекаат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами;

для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки; «мост» из положения, стоя и лёжа

По окончании программы, обучающиеся будут уметь:

- должны уметь выполнять «мост»; выполнять длинный кувырок вперёд; равновесие на одной ноге с опорой руками об опору; выполнять не сложные комбинации в парах;

- должны уметь выполнять кувырок вперёд; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; знать технику выполнения маховой стойки на руках; выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп;

- должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

По окончании программы, обучающиеся будут владеть

- исполнительского мастерства;
- хорошей пластики;
- техничного исполнения;
- общения в паре;
- актёрской выразительности
- самостоятельно создавать новые танцевальные комбинации на основе приобретенных умений и навыков.

-импровизировать на свободную тему.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

Тематическое планирование

№ Урока	Дата план.	Дата факт	Тема занятия	Содержания курса	характеристика деятельности учащегося (формы работы)	Количество часов
			Вводное занятие. Понятие «Эстетическая гимнастика». История ее возникновения. Инструктаж по ТБ. Правила разминки. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятии, ИОТ 008-2015, форма одежды на занятии, расписание занятий. Разминка. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий».	Беседа, рассказ об эстетической гимнастике Практические задания. Игра.	
			Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Передвижения по залу. Различные виды ходьбы.	Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали, через центр. Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры.	Практическое занятие.	
			Передвижения по залу. Различные виды ходьбы.	Передвижения по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали, через	Практическое занятие.	

		Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	центр. Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. Комплекс по офп.	Упражнения.	
		Строевая подготовка. Различные виды ходьбы и прыжков.	Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали, через центр. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами.	Практическое занятие.	
		Правила по технике безопасности ОФП при выполнении упражнений ОФП.	Комплекс ОФП.	Практическое занятие.	
		Упражнения на развитие выносливости, силы мышц ног, прыжки на скакалке	Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге. Прыжки вперёд, назад, бег через скакалку	Практическое занятие. Упражнения.	
		Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Контрольные нормативы по офп и сфп.	Зачёт.	
		Упражнения на развитие пассивной гибкости. Прыжки с поворотом. Различные движения руками и ногами:	Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения. Различные наклоны туловища и выпады во все стороны. Скручивания, сжатия и изгибы. Волны и взмахи. Расслабления.	Практическое занятие. Упражнения.	

			пружинки, волны, взмахи, круговые движения	Выполнение различных связок и комбинаций движений телом. Прыжки с поворотом		
			Акробатические элементы. Мост. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно.	Практическое занятие. Упражнения.	
			Акробатические элементы. Колесо. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно. Колесо, «часики».	Практическое занятие. Упражнения.	
			Акробатические элементы.	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Ходьба на мосту. Перекаты с моста на живот и обратно. Колесо, «часики».	Практическое занятие. Упражнения.	
			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты, полушпагаты.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Шпагаты, полушпагаты	Практическое занятие. Упражнения.	
			Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	Практическое занятие.	

			Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	Практическое занятие. Упражнения.	
			Развитие координационных и силовых способностей.	Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом на 360°. Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнута поднята вперед, носок у колена опорной ноги. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.	Практическое занятие.	
			Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Стойка на лопатках.	Практическое занятие.	
			Техника выполнения. Элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики.	Комплекс упражнений эстетической гимнастики : прыжки, повороты, волны, взмахи, равновесия	Практическое занятие. Упражнения.	
			Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения.	Комплекс упражнений эстетической гимнастики: прыжки, повороты, волны, взмахи, равновесия	Практическое занятие. Упражнения.	

			Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере			
			Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Серия гимнастических элементов на полу, серия прыжковых упражнений, волн.	Практическое занятие. Упражнения.	
			Взмахи. Пружинный взмах	Взмахи. Пружинный взмах	Практическое занятие.	
			Взмахи. Круговой взмах, боковой взмах	Взмахи. Круговой взмах, боковой взмах	Практическое занятие.	
			Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое занятие.	
			Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое занятие.	
			Стойка на лопатках. Шпагаты.	Стойка на лопатках. Шпагаты на полу и с возвышенности.	Практическое занятие.	
			Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун».	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун».	Практическое занятие.	
			Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.	Практическое занятие.	
			Музыкально-ритмическая подготовка.	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт,	Практическое занятие.	

			Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.		
			Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	Практическое занятие.	
			Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено. Развитие физических качеств.	Практическое занятие.	
			Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено и на два колена. Развитие физических качеств.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Колесо с приземлением на две ноги и на одно колено и на два колена. Развитие физических качеств.	Практическое занятие.	
			Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун».	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун».	Практическое занятие.	
			Стойка на руках с помощью и опорой	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун».	Практическое занятие.	

			ногами о стенку «веселый клоун».			
			Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое занятие.	
			Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое занятие.	
			Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Разминка. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	Зачет.	
			Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Разминка. Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое занятие.	
			Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	Разминка. Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое занятие.	

Формы аттестации и оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии. Основным объектом оценки личностных результатов служит:

- сформированность внутренней позиции учащегося ;
- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
- понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у обучающихся должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

1. Личные достижения обучающихся.
2. Спортивные соревнования.

Контрольные нормативы:

№	Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
1.	И.п. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени прямые. «2» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени согнутые. «1» - при наклоне кисти рук не доходят до линии стоп, колени согнутые.
2.	И.п. – лежа на животе. «Колечко» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	«5» - касание стопами лба, колени вместе. «4» - до 5 см, колени вместе. «3» - 6-10 см, колени вместе. «2» - 6-10 см, колени врозь. «1» - более 10 см, колени врозь.

3.	И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вверх в замок, локти вместе. Наклон назад параллельно полу с фиксацией положения 5 секунд.	«5» - наклон параллельно полу (90°). «4» - наклон на 75° от вертикали. «3» - наклон на 65° от вертикали. «2» - наклон на 45° от вертикали. «1» - наклон на 30° от вертикали.
4.	И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, взяться за пятки. Фиксация положения 3 секунды.	«5» - касание головой ягодиц, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, руки согнутые, колени врозь. «2» - наклон назад руками до пола, колени вместе. «1» - наклон назад руками до пола, колени врозь.
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон назад, руками взяться за голени. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - складка назад с прямыми руками и ногами. «4» - складка назад с согнутыми ногами. «3» - мост, руки к пяткам до 5 см. «2» - мост, 6-9 см от рук до стоп. «1» - мост, 10 и более см от рук до стоп.
6.	Шпагаты с правой, с левой ноги. поперечный	«5» - полное касание пола правым и левым бедром. «4» - 1-5 см от пола до бедра. «3» - 6-10 см от пола до бедра. «2» - 11-15 см от пола до бедра «1» - 11-15 см от пола до бедра с заворотом бедра. «5» - выполнение по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха. «2» - 10-15 см от линии до паха. «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
7.	И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, локти прижаты к туловищу, ноги согнуты. Выполнить на скорость поднимание туловища в положение сед и обратно, 10 раз (спина прямая).	«5» - <11,00 сек. «4» - 11,01 – 12, 50 сек. «3» - 12,51 – 14,00 сек. «2» - 14,01 – 15,50 сек. «1» - >15,51 сек.
8.	И.п. – лежа на животе, руки к плечам, ноги вместе прямые. Выполнить на скорость поднимание туловища до условной вертикали и обратно 10 раз. Затылок	«5» - <8,00 сек. «4» - 8,01 – 9,00 сек. «3» - 9,01 – 10,00 сек. «2» - 10,01 – 11,50 сек. «1» - >11,51 сек.

	гимнастки должен находиться над крестцом.	
9.	Равновесие на одной ноге, свободная нога прямая вперед, в сторону или назад (на выбор) без помощи рук. Выполняется с правой и левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 90° и выше. «4» - нога на уровне 80°. «3» - нога на уровне 80°, разворот бедер, завернутая опорная нога. «2» - нога на уровне 70°. «1» - нога на уровне 70°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
10.	Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед, в сторону или назад (на выбор) с помощью руки или обеих рук. Выполняется с правой и с левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 135° и выше. «4» - нога на уровне 120°. «3» - нога на уровне 110°. «2» - нога на уровне 110°, разворот бедер, завернутая опорная нога. «1» - нога на уровне 100°.
11.	Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога, согнутая вперед, носок у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги.	«5» - поворот выполнен на 360° с четкой фиксацией положения свободной ноги, без падения. «4» - поворот выполнен на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги. «3» - поворот выполнен менее чем на 360°. «2» - поворот выполнен менее чем на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги. «1» - поворот выполнен нечетко с падением.
12.	Простые прыжки со скакалкой или бег через скакалку, вращая ее вперед за 20 сек.	«5» - 25 раз и < «4» - 24-21 раз. «3» - 20-18 раз. «2» - 17-14 раз. «1» - 13 и > раз.

Формы подведения итогов программы:

- коллективные показательные выступления (отчётный концерт)
- тестирование (зачёт)
- диагностика.

Формы контроля:

- 1) Тестирование
 - 3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;
 - 2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;
 - 1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.
- 2) Показательные выступления

3 балла - высокий уровень: высокотехническое, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1 балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

Формы проведения занятия: практическое занятие, зачёт, отчетный концерт.

Приёмы: рассказ, практические задания, упражнения, тренировки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов-упражнений.

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Коврик гимнастический
5. Гимнастические маты
6. Мяч гимнастический
7. Скакалка гимнастическая
8. Палка гимнастическая
9. Кегли
10. Сетка для переноса мячей
11. Аптечка медицинская
12. Секундомер
13. Ленты
14. Обручи
15. Турник
16. Колонка
17. Музыкальный репертуар

Литература

- Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт, 2011г.
Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
5. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису
Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика», 2017г.

Электронный ресурс:

1

2

3. Газета «Здоровье детей» - <http://zdd.1september.ru/>

Ф 5. Сайт nsportal <https://nsportal.ru/user/111299/video>

е
с
т
и
в
а
л
ь

п
е
д