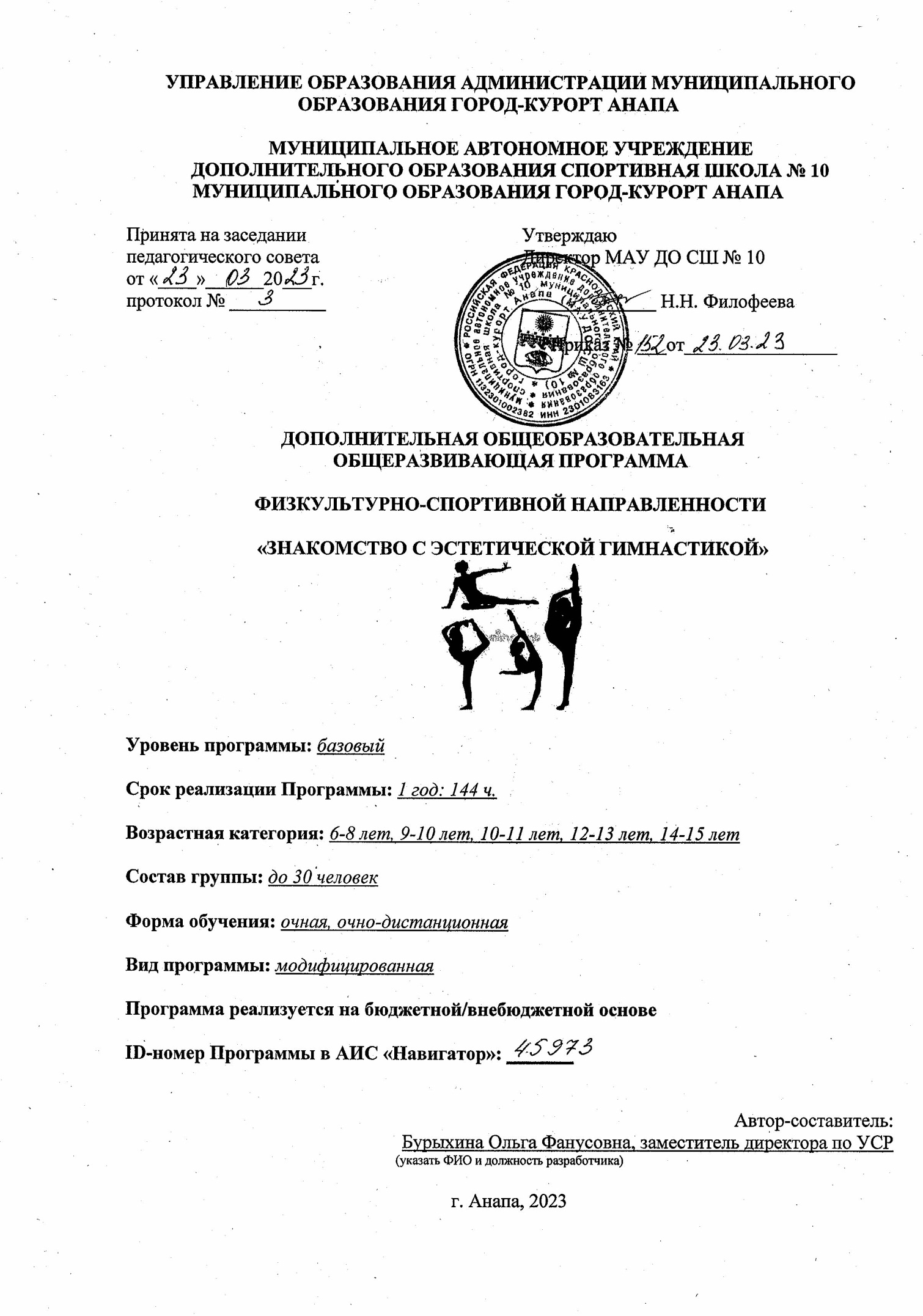
****

**ПАСПОРТ**

**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ЗНАКОМСТВО С ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование муниципалитета | Город-курорт Анапа |
| Наименование организации | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа №10 |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор» | 45973 |
| Полное наименование  программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  «ЗНАКОМСТВО С ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ» |
| Механизм финансирования |  |
| ФИО автора (составителя)  программы | Бурыхина Ольга Фанусовна |
| Краткое описание  программы | Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке по виду спорта эстетическая гимнастика с использованием средств ОФП |
| Форма обучения | Очная, с возможностью обучения части программы в дистанционном формате |
| Уровень содержания | Ознакомительный |
| Продолжительность  освоения (объём) | 1 год, 144 часа |
| Возрастная категория | 6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет |
| Цель программы | Создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по виду спорта эстетическая гимнастика |
| Задачи программы | - приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетическая гимнастика, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;  - развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой;  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике;  - формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины. |
| Ожидаемые результаты | Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей |
| Особые условия  (доступность для детей с ОВЗ) | Нет |
| Возможность реализации в сетевой форме | Нет |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | Да |
| Материально-техническая база | Имеется спортивный зал |

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: обьем, содержание, планируемые результаты»

# 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по эстетической гимнастике «Знакомство с эстетической гимнастикой» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена для муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа (МАУ ДО ДЮСШ №10).

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью эстетической гимнастики в нашей стране.

Программа составления в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012 г. № 273 и локальными нормативными документами, регламентирующими деятельность детско-юношеских спортивных школ.

**Новизна**

Уникальная методика обучения, включающая в себя комплекс упражнений, которым обучает данная программа эстетической гимнастики, упражнения адаптированы из занятий другими видами гимнастики и различными видами спорта, как одно из средств общей и специальной подготовки девушек. Воспитывают у детей и морально-волевые качества - целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни обучающихся.

**Особенности содержания программы:**

Интегрированное обучение по программе «Знакомство с эстетической гимнастикой» строится по типу общей подготовки с элементами различных видов и форм гимнастики. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники эстетической гимнастики. Во время обучения идет ориентация на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. У учащихся закладывается разносторонняя техническая база. На этом этапе обучения обучающие привлекаются к фестивалям и внутришкольным соревнованиям по общей физической подготовке.

**Актуальность**

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек, отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Решить эту проблему помогают занятия эстетической гимнастикой.

Эстетическая гимнастика - это вид спорта, в котором обучающиеся соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом под музыку.

Основной базой для ведения учебно-тренировочного процесса является МАУ ДО ДЮСШ № 10 по адресу: ул. Омелькова, 30.

**Педагогическая целесообразность**

Эстетическая гимнастика особенна связью с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения эстетической гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для эстетической гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца.

Упражнения эстетической гимнастикой формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц, соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Упражнения развивают гибкость, выносливость, ловкость девочек, совершенствуют их тело, учат владеть им красиво и грациозно, укрепляют чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов применяемыми тренером-преподавателем. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

**Отличительные особенности**

Настоящая программа является модифицированной и выполнена на основе авторской программы «Эстетическая гимнастика», автор-составитель Максимова Н.С. (Саратов), примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физическая культура, 2015).

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества. Основными принципамив освоении программы являются: от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни.

**Адресат программы**

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются девочки, обучающиеся общеобразовательных школ с 6 до 15 лет, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям. Формирование групп происходит при учете возрастного физиологического развития, а именно 6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет. В группе может заниматься от 15 до 30 человек

**Уровень программы *-* базовый**

**Обьем программы *–*** 36 учебных недель, 144 часа за год

**Срок освоения программы *-* Программа рассчитана на 1 учебный год.**

**Формы обучения *–* очная,** **с возможностью обучения части программы в дистанционной форме.**

Основными формами обучения по эстетической гимнастике, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру по виду спорта;

- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);

- участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях;

- комбинированная форма с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением электронного обучения;

**Режим занятий *–*** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном, имеющим специализированное покрытие и оборудование, зале. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток. Допускается индивидуальная образовательная траектория, предусматривающая различные варианты сочетания учебных компонентов, а при реализации траектории могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

# 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы -** создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по эстетической гимнастике.

**Задачи*:***

**Образовательные (предметные):**

- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетической гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;

- формирование устойчивого интереса к занятиям эстетической гимнастикой;

- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;

- освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

**Личностные:**

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;

- развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- содействие гармоничному физическому развитию.

**Метапредметные**:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике;

- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;

- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

# ****1.3 Содержание программы****

Учебный план на 1 год обучения состоит из 2 блоков, соответствующих полугодиям и представлен в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | |  |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации/контроля** |
| **Первый блок обучения (64 часа – 16 недель)** | | | | | |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |  | **Тест**  опрос, собеседование,  тест-задания |
| **1.1** | Правила техники безопасности. История развития эстетической гимнастики. | **2** | **2** |  |
| **1.2** | Изучение элементов эстетической гимнастики | **2** | **2** |  |
| **1.3** | Гигиена, закаливание, режим питания | **2** | **2** |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **17** | **4** | **14** | **Контрольные испытания** |
| **2.1** | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения | **4** | **1** | **3** |
| **2.2** | Формирование правильной осанки | **4** | **1** | **3** |
| **2.3** | Растяжка | **5** | **1** | **4** |
| **2.4** | Мелкие и широкие прыжки | **4** | **1** | **3** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **17** | **2** | **15** | **Контрольные испытания** |
| **3.1** | Динамические и статические равновесия | **8** | **1** | **7** |
| **3.2** | Элементы эстетической гимнастики | **9** | **1** | **8** |
| **4** | **Технико–тактическая подготовка** | **18** | **4** | **14** | **Контрольные испытания** |
| **4.1** | Акробатика | **4** | **1** | **3** |
| **4.2** | Хореография | **5** | **1** | **4** |
| **4.3** | Выполнение элементов эстетической гимнастики  во взаимодействиях | **4** | **1** | **3** |
| **4.4** | Разучивание соревновательной композиции | **5** | **1** | **4** |
| **5** | **Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока** | **6** |  | **6** | **Тест,**  **контрольные**  **испытания** |
|  | **ИТОГО по первому блоку:** | **64** | **16** | **48** |  |
| Второй блок обучения (80 часов – 20 недель) | | | | | |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |  | **Тест**  опрос, собеседование,  тест-задания |
| **1.1** | Правила техники безопасности. История развития эстетической гимнастики. | **2** | **2** |  |
| **1.2** | Изучение элементов эстетической гимнастики | **2** | **2** |  |
| **1.3** | Гигиена, закаливание, режим питания | **2** | **2** |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **22** | **4** | **18** | **Контрольные испытания** |
| **2.1** | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения | **5** | **1** | **4** |
| **2.2** | Формирование правильной осанки | **6** | **1** | **5** |
| **2.3** | Растяжка | **6** | **1** | **5** |
| **2.4** | Мелкие и широкие прыжки | **5** | **1** | **4** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **23** | **2** | **15** | **Контрольные испытания** |
| **3.1** | Динамические и статические равновесия | **11** | **1** | **10** |
| **3.2** | Элементы эстетической гимнастики | **12** | **1** | **11** |
| **4** | **Технико–тактическая подготовка** | **23** | **4** | **14** | **Контрольные испытания** |
| **4.1** | Акробатика | **5** | **1** | **4** |
| **4.2** | Хореография | **6** | **1** | **5** |
| **4.3** | Выполнение элементов эстетической гимнастики  во взаимодействиях | **6** | **1** | **5** |
| **4.4** | Разучивание соревновательной композиции | **5** | **1** | **4** |
| **5** | **Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока** | **6** |  | **6** | **Тест,**  **контрольные**  **испытания** |
|  | **ИТОГО по второму блоку:** | **80** | **16** | **64** |  |
| **Всего часов по программе:** | | **144** | **27** | **117** |  |
|  | | **144** | | |  |

**1.3.1 Содержание учебного плана**

Дети формируются в группы по возрасту и как следствие, учитывая особенности физиологического развития.

У 6-9 летних обучающихся успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому работа с данными детьми должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

Краткое содержание программного материала на учебный год представлено в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Основные упражнения |
| Упражнения общей физической подготовки | 1) Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий»;  2) Передвижения по залу: в обход, противоходом, 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. Упражнения специальной физической подготовки | 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. Упражнения специальной физической подготовки (координация, равновесия и повороты) | 1) Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры;  2) Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами;  3) Прыжки с поворотом на 360°;  4) Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры;  5) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнутая поднята вперед, носок у колена опорной ноги;  6) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад. |
| 4. Упражнения технико-тактической подготовки (пластика) | 1) Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения;  2) Различные наклоны туловища и выпады во все стороны;  3) Скручивания, сжатия и изгибы, волны и взмахи, расслабления;  4) Выполнение различных связок и комбинаций движений телом. |
| 5. Упражнения технико-тактической подготовки (акробатика) | 1) Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат;  2) Перекаты через плечо вперед и назад;  3) Ходьба на мосту;  4) Перекаты с моста на живот и обратно;  5) Колесо, «часики»;  6) Перевороты на локтях во все стороны. |

 Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом требований для каждого возраста и уровня подготовки в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

*Теоретическая подготовка*

*1.* Изучение элементов эстетической гимнастики.Кратко об эстетической гимнастике. Основы построения эстетической гимнастики. Базовые элементы. Правила поведения на тренировке.

*2.* История развития эстетической гимнастики, современное состояние и перспективы развития эстетической гимнастки. Основные направления и пути развития эстетической гимнастики в России и за рубежом. Особенности современной эстетической гимнастики. Международная Федерация эстетической гимнастики. Тенденции развития мировой эстетической гимнастики. Достижения российских гимнасток на мировой арене.

*3.* Гигиена, закаливание, режим питания.

Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Суточный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастка, физкультминутка, физкультпауза, спортивная тренировка. Чистота - залог здоровья. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Самоконтроль и его значение для здоровья и организации тренировок. Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. О питании спортсмена.

*4.* Правила техники безопасности

Инструктаж по технике безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.

*Общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка*

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении общих развивающих упражнений (ОРУ) важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами специальная физическая подготовка (СФП) являются хореография и акробатика. Шаги и бег в эстетической гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать основной центр тяжести (ОЦТ) в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Строевые упражнения: построение и расчёт, приветствие, повороты направо, налево, кругом, перестроения. Ходьба и бег по кругу различными способами.

Общеразвивающие упражнения - упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи и туловища; упражнения для ног; упражнения для мышц голени и стопы; упражнения для развития быстроты, ловкости и общей выносливости; упражнения на мышцы брюшного пресса.

Игровые упражнения - подвижные эстафеты; игры на развития внимания

Хореография:

1. Шаги - шаг на полупальцах; шаг на пятках; острый шаг; скользкий шаг; шаг с высоким подниманием бедра; шаг с захлёстыванием голени; приставной шаг; переменный шаг;

2. Бег - бег на полупальцах по кругу; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени; подскоки;

Изучение элементов упражнений:

1. Повороты - переступанием; скрестный поворот; одноимённый поворот на 180о;

2. Равновесия - равновесие на полу на полупальцах двух ногах; переднее равновесие;

3. Волны - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); волна туловищем вперёд; взмахи.

4. Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный); прыжок на правой и левой ноге; прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»); поджатые прыжки; прыжок ноги врозь; прыжок выпрямившись с поворотом на 90о и180о.

*Самостоятельная работа* обучающихся контролируется тренером-преподавателем, он определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как индивидуальная образовательная траектория, в котором фиксируется:

* выполнение индивидуальных заданий, отражено в таблице 3;

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Индивидуальные задания: | Критерии выполнения: |
| 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 наверх. 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 гимнастки должен находиться над крестцом. | «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. |
| 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.                12. | Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога согнутая вперед, носок у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги.        Простые прыжки со скакалкой или бег через скакалку, вращая ее вперед за 20 сек. | «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. |
| «5» - 25 раз и <  «4» - 24-21 раз.  «3» - 20-18 раз.  «2» - 17-14 раз.  «1» - 13 и > раз. |

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя:

Педагогическиесредства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;

- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;

- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том  
числе и нетрадиционных;

- соблюдение рациональной последовательности упражнений.

- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;

- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

* дни профилактического отдыха.

Психологическиесредства восстановления:

* организация внешних условий и факторов тренировки;
* создание положительного эмоционального фона тренировки;

- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к  
тренировкам;

- переключение внимания, успокоение.

**Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед эстетической гимнастикой в процессе подготовки гимнасток невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, внутришкольных соревнований.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений. Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни — расслабление, снятие напряжения. Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе «Расслабление по контрасту с напряжением», «Сухое умывание».

# 1.4 Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является прирост показателей по общей физической и специальной физической подготовке

**Предметные результаты:**

Приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетической гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, формирование устойчивого интереса к занятиям эстетической гимнастикой, развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

**Личностные результаты:**

Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**Метапредметные результаты**: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике, воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности, формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

# 2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график **представлен в таблице 4**

**Таблица 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения: с 12 сентября 2022 г. по 28 мая 2023 г.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Всего учебных недель** | **Всего часов по программе** |
| **Месяц обучения** | | **Сентябрь** | | | **Октябрь** | | | | **Ноябрь** | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | **Февраль** | | | | **Март** | | | | **Апрель** | | | | | **Май** | | | |
| **1 БЛОК ОБУЧЕНИЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | **2 БЛОК ОБУЧЕНИЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Недели обучения** | | 12.09-18.09 | 19.09-25-09 | 26.09-02.10 | 03.10-09.10 | 10.10-16.10 | 17.10-23.10 | 24.10-30.10 | 31.11-06.11 | 07.11-13.11 | 14.11-20.11 | 21.11-27.11 | 28.11-04.12 | 05.12-11.12 | 12.12-18.12 | 19.12-25.12 | 26.12-01.01 | 02.01-08.01 | 09.01-15.01 | 16.01-22.01 | 23.01.29.01 | 30.02-05.02 | 06.02-12.02 | 13.02-19.02 | 20.02-26.02 | 27.02-05.03 | 06.03-12.03 | 13.03-19.03 | 20.03-26.03 | 27.03-02.04 | 03.04-09.04 | 10.04-16.04 | 17.04-23.04 | 24.04-30.04 | 01.05-07.05 | 08.05-14.05 | 15.05-21.05 | 22.05-28.05 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 36 | 144 |
| **Базовый уровень программы** | **1 группа**  **6-7 лет** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **П**  **Д** | **К** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** |  | 36 | 144 |
| **2 группа**  **8-9 лет** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **П**  **Д** | **К** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **И**  **Д** | 36 | 144 |
| **3 группа**  **10-11 лет** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **П**  **Д** | **К** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **И**  **Д** | 36 | 144 |
| **4 группа**  **12-13 лет** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **П**  **Д** | **К** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **И**  **Д** | 36 | 144 |
| **5 группа**  **14-15 лет** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **П**  **Д** | **К** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **+**  **Д** | **И**  **Д** | 36 | 144 |
| **Промежуточная (П)**  **Итоговая (И)**  **аттестация** | | | | **В процессе освоения программы, после завершения первого блока, осуществляется промежуточная аттестация в конце первого полугодия (последняя неделя декабря)**  **Итоговая аттестация проводится в последнюю учебную неделю освоения программы (3 неделя мая)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Каникулярный период (К)** | | | | **Каникулярный период предусмотрен в 1 и 2 неделю января** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Занятия, не предусмотренные расписанием** | | | | **Все занятия проводятся в спортивном зале в соответствии с утверждённым расписанием учреждения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возможность электронного обучения (Д)** | | | | **Освоение программы возможно при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# 2.2 Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение:

Для занятий обучающимися по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходим спортивный и тренажерные залы, отвечающие санитарным нормам (площадью не меннее 3 кв.метра на 1 ребенка, согласно СанПину, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Спортивный и тренажёрный залы оснащенные необходимым оборудованем.

Оборудование для трансляции фото и видео материалов (телевизор, проектор, экран).

При условии освоение программы при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий, каждый участник образовательного процесса должен обладать гаджетами, имеющими выход в Интернет.

Группы для занятий по общеразвивающей программе формируются в течение учебного года, в соответствии с возрастными 6 – 7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и физиологическими особенностями согласно Уставу МАУ ДО ДЮСШ № 10, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Информационное обеспечение:

- Подборка видео материалов спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд по эстетической гимнастике:

<http://garmonia.top/?g0=9>

<https://videoprosport.com/ru/sport-3>

<http://rg4u.clan.su/load/video/ehsteticheskaja_gimnastika/21>

<https://imperiya.by/show/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D1%8D%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

- Электронные ресурсы (сайты для педагога):

<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

- Электронные ресурсы (сайты для детей):

<https://rebenokvsporte.ru/esteticheskaya-gimnastika-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

<https://ogimnastike.com/authentic>

<https://oksait.ru/sport/esteticheskaya-gimnastika/>

Кадровое обеспечение:

тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

# 2.3 Формы контроля и аттестации

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

− текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);

− текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

− самоконтроль.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- предварительный и итоговый контроль выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочных занятиях;

- текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в выступлении.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных внутришкольных мероприятиях или фестивалях.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам эстетической гимнастикой, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

**Ожидаемые результаты**

К концу учебного года обучающиеся любого возраста - приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки, освоят основные средства ОФП, освоят некоторые технические приёмы, освоят основы эстетической гимнастики, повысят уровень физической подготовки.

При условии электронного обучения результаты образовательной деятельности детей по программе предоставляются в форме видео и фото материалов.

# 2.4 Оценочные материалы

*Тестирование по теоретической подготовке обучающихся 6-9 лет:*

Примерные вопросы тестирования размещены в разделе таблице 5.

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответа |
| 1. | Какое физическое качество развивает гимнастика? | 1. Сила  2. Выносливость  3. Скорость |
| 2. | Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: | 1. Учащиеся  2. Родители  3. Тренер |
| 3. | Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека: | 1. Наклон вперед из положения стоя  2. Наклон вперед из положения сидя  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 4. | Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека: | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  2. Сгибание и разгибание рук стоя  3. Прыжки через скакалку за 1 минуту |
| 5. | Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как: | 1. Память на движения  2. Кинестетическое движение  3. Условный рефлекс |
| 6. | Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является: | 1. Герасимов  2. Лесгаф  3. Горский |
| 7. | Основной период тренировочного процесса соответствует фазе … спортивной формы: | 1. Снижения  2. Стабилизации  3. Приобретения |
| 8. | К упражнению в равновесии на месте относятся: | 1. Все разновидности ходьбы  2. Все виды стоек  3. Все разновидности бега |
| 9. | Средствами гимнастики являются: | 1. Гимнастические музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.  2. тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя  3. формы контроля за процессом занятий гимнастики |
| 10. | Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок: | 1. Да  2. может, если учитель отлучился  3. Нет |

По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен быть осуществлен контроль согласно таблице 6.

Таблица 6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Формы мониторинга |
| Начальный или входной мониторинг | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития учащихся, их спортивных и творческих способностей | Собеседование |
| Текущий мониторинг | | |
| В течение учебного года | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Педагогическое наблюдение, проведение промежуточной сдачи контрольных показателей |
| Итоговый мониторинг | | |
| В конце учебного года | Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Педагогическое наблюдение, проведение контрольной сдачи показателей, конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, опрос, открытое занятие, зачет. |

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося индивидуально согласно таблице 7.

Таблица 7.

**Индивидуальная карта результативности обучающегося**

ФИО педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Значение промежуточного освоения программы  Дата\_\_\_\_\_\_ | Значения на конец освоения программы  Дата\_\_\_\_\_\_ | Оценка |
| Складка вперед с гимнастической скамейки |  |  |  |
| Шпагат на полу правая и левая ноги |  |  |  |
| Шпагат поперечный на полу |  |  |  |
| Мост стоя |  |  |  |
| Захват ноги в шпагат сзади |  |  |  |
| Удержание ног вперед, в сторону, назад без рук |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) |  |  |  |
| Прыжок вверх (см) |  |  |  |
| Складка, сидя на полу |  |  |  |

Аттестация по общей физической и технико-тактической физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных испытаний и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано». По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен наблюдаться прирост показателей форм контроля.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

− открытые занятия;

− зачёты;

- фестивали.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

# 2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы представлено в таблице 8.

Таблица 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Форма организации занятия** | **Методы и приемы** | **Используемый материал** |
| 1 | Теоретическая подготовка | беседа, инструктаж | методы: словесные, наглядные приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инструкции, наглядные пособия |
| 2 | Общая физическая подготовка | беседа, практическое занятие | методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инвентарь |
| 3 | Специальная физическая подготовка | беседа, практическое занятие | методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инвентарь |
| 4 | Технико - тактическая подготовка | беседа, практическое занятие | методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инвентарь |
| 5 | Самостоятельная робота | практическое занятие | методы: практические приемы: объяснение | инвентарь |

Технологии применяемые в процессе освоения программы:

- личностно-ориентированные технологии;

- технологии сотрудничества;

- здоровье сберегающие технологии;

- групповые технологии;

- информационно-коммуникативные технологии

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом. Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

# 2.6 Список литературы

**Для педагога:**

1. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.

2. 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.

3. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

**Для детей и родителей:**

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 2018-93 с., ил.

2. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка.- Москва: Просвещение, 2007. – 128 с.

# Приложение 1

