Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:	ПРИНЯТА:	УТВЕРЖДЕНА:
на заседании методического совета	на заседании педагогического совета	Приказом МБУДО «РЦВР»
Протокол №1 от 27.08.2024 г.	Протокол №1 от 28.08.2024 г.	№181 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по эстетической гимнастике детского объединения «Контраст»

Срок реализации программы 4 года
Адресат программы: дети 7 – 14 лет

Автор программы:
Готовская Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка……..	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы…….	5
3	Содержание программы…….	5
4	Методическое обеспечение образовательного процесса……	10
5	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса...	11
6	Календарный учебный график……..	11
6	Оценочные материалы……	11
7	Список литературы…….	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Эстетическая гимнастика – особый вид художественной гимнастики, откуда заимствованы элементы растяжки, гибкости и прыжков. Часто эстетическую гимнастику сравнивают с художественной. Действительно, эти два вида гимнастики имеют одинаковые истоки. В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных врожденных данных, а требуется иметь хореографическую подготовленность, артистичность, музыкальный слух. Главное здесь – через язык тела показать характер, мысль, красоту, чувства.

Данная программа имеет ярко выраженную интегративную направленность. В ней пластично соединены такие виды искусства, как танец и музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.

Программа «Эстетическая гимнастика» является физкультурно–спортивной направленности; по функциональному предназначению - предпрофильной; по форме организации - групповой; по времени реализации – четырехгодичной.

Данная программа разработана на основе «Примерной программа для детских юношеских спортивных школ по художественной гимнастике».

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что ее реализация позволит приобщить обучающихся к здоровому образу жизни. Направления оздоровительных видов, представленных в программе, являются популярными и востребованными, что делает реализуемую программу современной и актуальной. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Данная программа является стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе.

Эстетическая гимнастика дает возможность стать более изящными и грациозными, особенно в подростковом возрасте. При выполнении упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой.

Данная программа предусматривает обучение детей первичным навыкам гимнастики с использованием предметов (обруч, скакалка, мяч, газовые платки).

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

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

Отличительная особенностью программы является то, что она способствует социализации ребёнка, усвоению принципов здорового образа жизни, формирует его эмоциональную сферу, координацию, гибкость, музыкальность и артистичность, воздействует на его двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Программа способствует развитию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формированию эмоциональной культуры общения. Кроме того, занятия развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Цель и задачи программы

Цель: развитие личности ребёнка средствами эстетической гимнастики, гармоничное физическое развитие, эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание подрастающего поколения.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания о современных формах физкультурной деятельности;
- давать знания о функциональных возможностях организма;
- научить обучающихся основным элементам эстетической гимнастики;
- формировать устойчивые теоретические знания основные навыки, необходимые для осуществления успешных выступлений, навыки и умения в коллективном выполнении гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;
- формировать знания и умения, необходимые для социальной адаптации к жизни в современном обществе.

Развивающие

- повышать адаптивные свойства организма за счет направленного развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»

Воспитательные

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному, эстетическому и физическому самосовершенствованию.
- научить работать в команде и находить свою роль в коллективной работе.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми среднего школьного возраста 7 - 14 лет. Количество детей в группе 6 - 8 человек.

Программа состоит из двух модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

Сроки реализации: программа рассчитана на 4 года обучения, которые делятся на четыре периода (1, 2, 3, 4 годы обучения).

В группу дети набираются на общих основаниях, но необходимо учитывать, чтобы желания сочетались с задатками и возможностями тела. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей, умений и навыков, имеющихся у детей.

Программа предусматривает индивидуальную работу с детьми, обладающими хорошими природными задатками (гибкость тела) и работу с предметом по выбору.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, индивидуальные занятия для детей 3 раза в неделю по 1 часу.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая.

Объем учебных часов по программе:

1 год обучения - учебный модуль «Гимнастика для всех» - 72 часа, учебный модуль «Юные гимнастки» - 72 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 144 часа.

2 год обучения - учебный модуль «Гимнастика для всех» - 72 часа, учебный модуль «Юные гимнастки» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216 часов.

3 год обучения - учебный модуль «Гимнастика для всех» - 72 часа, учебный модуль «Юные гимнастки» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216 часов.

4 год обучения- учебный модуль «Гимнастика для всех» - 72 часа, учебный модуль «Юные гимнастки» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216 часов.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности. Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты:

- Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Понимать значение работы над устранением ошибок.
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.
- Использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность.)
- Самостоятельно создавать алгоритм действий
- Приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный модуль «Гимнастика для всех»

Цель: обеспечение осознанного овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений, артистических, эмоциональных качеств у обучающихся, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости, внимательности и наблюдательности, творческого воображения и

фантазии; содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Задачи:

- дать знания о принципах и способах выполнения основных движений эстетической гимнастики;

- сформировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных упражнений, способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости;

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений, внимательность и наблюдательность.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

1 год обучения:

будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- получат знания по соблюдению условий личной гигиены;
- историю спорта, значимость посещения занятий эстетической гимнастикой для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- технику выполнения элементарных упражнений по акробатике.

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц;
- выполнять элементарные упражнения по акробатике.

2 год обучения:

будут знать:

- приемы расслабления, режим питания и комплексы утренней разминки;

- технику выполнения упражнений на развитие тела

будут уметь:

- выполнять более усложненную акробатику

3 год обучения:

будут знать:

- о режиме, его значение в жизнедеятельности человека, рекомендации к режиму дня; о питании, его значении в сохранении и укреплении здоровья; об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи; меры профилактики, первой помощь при травмах, краткую характеристику травм: ушибы, растяжения связок и мышц, кровотечения; причины травм и их профилактика.

будут уметь:

- выполнять специальные упражнения по гимнастике

4 год обучения:
будут знать:

- методику развития двигательных качеств (ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие);

- правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке

будут уметь:

- выполнять специальные упражнения по гимнастике

Учебный план модульного курса:

1 год обучения (1 раз в неделю по 2 часа)

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	**Раздел 1. Теоретический блок**	**5**			
1.1	История развития гимнастики. Техника безопасности	1		1	
1.2	Медицинский контроль	1		1	
1.3	Актуальность занятий спортом	1		1	
1.4	Знакомство с правилами гигиены и спортивной дисциплины	1		1	
1.5	Предупреждение травматизма	1		1	
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**		**15**	**15**	
2.1	Как правильно делать растяжку		1	1	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса		1	1	
2.3	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.		1	1	
2.4	Упражнения для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.		1	1	
2.5	Упражнения для улучшения подвижности позвоночника		1	1	
2.6	Изучение комплекса динамических		1	1	

	упражнений на гибкость				
2.7	Изучение комплекса статических упражнений на гибкость		1	1	
2.8	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.		1	1	
2.9	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.		1	1	
2.10	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов.		1	1	
2.11	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.		1	1	
2.12	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.		1		
2.13	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.		1	1	
2.14	Освоение упражнений общего воздействия		1	1	
3	**Раздел 3. Акробатика**		**8**	**8**	
	Перекат назад в положение лежа на живот		2	2	
	Перекат назад в полушпагат		1	1	
	Мост из положения стоя без поддержки		1	1	
	Кувырок вперед с прямых ног		1	1	
	Стойка на лопатках без помощи рук		1	1	
	Шпагат с наклоном туловища вперед и назад		1	1	
	Стойка на груди		1	1	
4	**Раздел 4. Контрольно – проверочные**		**4**	**4**	Сдача контрольных нормативов (ОФП и

	мероприятия				СФП)
Итого		**5**	**67**	**72**	

2 год обучения (занятия 1 раз в неделю по 2 часа)

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	**Раздел 1. Теоретический блок**	**6**		**6**	
1.1	Правила поведения в спортзале	1		1	
1.2	Медицинский контроль; противопожарная безопасность.	1		1	
1.3	Утренняя разминка, режим питания	1		1	
1.4	Организм человека, красивая осанка.	1		1	
1.5	Вредные привычки, приемы расслабления, контроль самочувствия	2		2	
2	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**		**28**	**28**	
2.1	Упражнения для гибкости шеи.		2	2	

2.2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.		2	2	
2.3	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.		2	2	
2.4	Упражнения для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.		2	2	
2.5	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов.		2	2	
2.6	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.		2	2	
2.7	Упражнения для растяжки.		4	4	
2.8	Комплексы упражнений для развития амплитуды и гибкости.		4	4	
2.9	Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.		2	2	
2.10	Комплексы упражнений в паре на развитие данных		4	4	
2.11	Комплексы упражнений в паре на развитие данных		2	2	
3	**Раздел 3. Акробатика**		**36**	**36**	
3.1	Кувырки из различных и.п.		8	8	
3.2	Кувырок в сторону		2	2	
3.3	«Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее		2	2	
3.4	«Колесо» на логтях		10	10	
3.5	Переворот через шпагат		4	4	
3.6	Стойка на груди ноги в колечко		4	4	
3.7	Подъем с переворотом		6	6	

4	**Раздел 4. Контрольно – проверочные мероприятия**		**2**	**2**	Сдача контрольных нормативов (ОФП и СФП)
Итого		**6**	**66**	**72**	

3 год обучения (занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа)

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	**Раздел 1. Теоретический блок**	**8**		**8**	
1.1	Гигиенические основы занятий, техника безопасности	2		2	
1.2	Здоровый образ жизни. Хореографическое искусство XX1 века	2		2	
1.3	Режим питания гимнасток. Травмы и заболевания Меры профилактики	2		2	
1.4	Первая помощь при травмах.	2		2	
2	**РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка**		**28**	**28**	
2.1	Пластический тренинг Боковая волна		6	6	
2.2	Гимнастика и классический танец в модерне		2	2	
2.3	Основные позиции танца джаз- модерн		2	2	
2.4	Базовые понятия техники модерн		2	2	
2.5	Базовые понятия техники модерн		2	2	
2.6	Партер. Роль движений на полу в модерне		2	2	
2.7	Упражнения для растяжки		2	2	
2.8	Приемы изоляции и полицентрии		2	2	
2.9	Техника падения в пол		2	2	
2.10	Раскачивание тела и его частей		2	2	
2.11	"Солнышко"		4	4	
3	**Раздел 3. Акробатика**		**12**	**12**	
3.1	Переворот		8	8	
3.2	Волна из положения стоя в положение лежа		2	2	

3.3	Мостик из положения стоя на логти		2	2	
3.4	Переворот на логтях		10	10	
3.5	Перекат через шпагат		4	4	
4	**Раздел 4. Прыжки**		**18**	**18**	
4.1	Шагом в "кольцо"		4	4	
4.2	"Разножка"		4	4	
4.3	Прыжок шагом.		2	2	
4.4	Прыжок «кольцо»		2	2	
4.5	Открытий прыжос разворотом		4	4	
4.6	Перекидной прыжок		2	2	
5	**Раздел 4. Контрольно – проверочные мероприятия**		**2**	**2**	**Сдача контрольных нормативов (ОФП и СФП)**
Итого		**8**	**64**	**72**	

4 год обучения (занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	**Раздел 1. Теоретический блок**	**8**		**8**	
1.1	Правила поведения в спортзале; медицинский контроль; противопожарная безопасность, Утренняя разминка, режим питания	2		2	
1.2	Ошибки в технике исполнения влияющие на здоровье	2		2	
1.3	Формирование культуры поведения на сцене	2		2	
1.4	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2		2	
2	**Раздел 2. Специальная физическая подготовка**		**24**	**24**	
2.1	Мышечная релаксация		2	2	
2.2	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и приседах);		2	2	

2.3	Пластический тренинг		10	10	
	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости		2	2	
2.4	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие		2	2	
2.5	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении		2	2	
2.6	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		2	2	
2.7	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета		2	2	
3	**Раздел 3. Повороты**		**8**	**8**	
3.1	Повороты "shene"		2	2	
3.2	Поворот с прогибом		2	2	
3.3	Поворот в положении "ласточка"		2	2	
3.4	"Пропеллер"		2	2	
3.5	"Attitude"		2	2	
3.6	Поворот в заднем равновесии		2	2	
3.7	Поворот в переднем равновесии		2	2	
4	**Раздел 4. Прыжки**		**10**	**10**	
4.1	"Кольцо" согнув обе ноги назад		2	2	
4.2	Шагом в кольцо		2	2	
4.3	Прыжки с поворотом (полушпагат)		2	2	
4.4	Прыжки с поворотом (шпагат)		2	2	
4.5	Прыжки с поворотом (кольцо)		2	2	
5	**Раздел 5. Контрольно – проверочные мероприятия**		**4**	**4**	
	Итого	**5**	**67**	**72**	Сдача контрольных нормативов по СФП

Содержание обучения

1 год обучения

Раздел 1. Теоретический блок

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Режим, питание и гигиена гимнасток Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и группы в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом. Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития тела на различные группы костно-мышечного аппарата помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, прыжок, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Акробатика

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полу шпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

Раздел 4. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета

2 год обучения

Раздел 1. Теоретический блок

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Режим, питание и гигиена гимнасток Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и группы в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом. Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития тела на различные группы костно-мышечного аппарата помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные

(гибкость тела, прыжок, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Акробатика

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полу шпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

Раздел 4. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета

3 год обучения

Раздел 1. Теоретический блок

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Режим, питание и гигиена гимнасток Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и группы в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом. Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития тела на различные группы костно-мышечного аппарата помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, прыжок, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Акробатика

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полу шпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

Раздел 4. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета

4 год обучения

Раздел 1. Теоретический блок

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место эстетической гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Эстетическая гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Режим, питание и гигиена гимнасток Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток и группы в целом. Питание, его значение в

сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом. Травмы и заболевания. Мера профилактики, первая помощь Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор; Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на 26 другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30– 40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения эстетической гимнастики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 3. Повороты относятся к упражнениям в динамическом равновесии, сохранение устойчивости тела на уменьшенной опоре. Время вращения зависит от умения держать туловище в вертикальном положении, располагая общий центр тяжести тела над площадью опоры.

Раздел 4. Прыжки, являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 5. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета

Учебный модуль «Юные гимнастки»

Цель модуля: развитие личности ребёнка средствами эстетической гимнастики, гармоничное физическое развитие, эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание подрастающего поколения, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Задачи:

- дать знания о принципах и способах выполнения основных движений эстетической гимнастики;
- сформировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных упражнений,
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости; обеспечить осознанное овладение движениями,
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений, внимательность и наблюдательность;

- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности

- Обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

1 год обучения:

будут знать:

- терминологию и технику выполнения элементарных поворотов, правила техники безопасности на занятиях

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц, простейшие специальные упражнения по эстетической гимнастике

2 год обучения:

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц;
- специальные упражнения по эстетической гимнастике

3 год обучения:

будут знать:

- знать хореографические этюды и терминологию;
- технику выполнения поворотов

будут уметь:

- выполнять специальные упражнения по эстетической гимнастике

4 год обучения:

будут знать:

- методику развития двигательных качеств (ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие);
- правилам построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке

будут уметь:

- выполнять специальные упражнения по эстетической гимнастике

Учебный план модульного курса:

1 год обучения (1 раза в неделю по 2 часа)

Тема занятия	**Количество часов**			**Формы аттестации/контроля**
	всего	**теория**	**практика**	
РАЗДЕЛ 1.Игры и игровые упражнения	**10**		**10**	
Сюжетные игры			2	

Обучающие игры			2	
Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества			2	
Малые подвижные игры			2	
Эстафеты			2	
РАЗДЕЛ 2.Специальная физическая подготовка (техническая)	**36**		**36**	
Ориентация и координация в пространстве			1	
Стойка на носках			1	
Переднее равновесие			1	
Вертикальные волны			1	
Горизонтальные волны			1	
Одновременные волны			1	
Последовательные волны			1	
Вращения скрестные			1	
Прыжковые упражнения выпрямившись			1	
Прыжковые упражнения со сменой ног			1	
Шаг на полупальцах			1	
Бег на полупальцах			1	
Мягкий шаг			1	
Высокий шаг			1	
Пружинящий шаг			1	
Приставной шаг			1	
Стойка на лопатках			1	
Перекат через плечо в полушпагат			1	
Перекат через плечо в положение лежа на живот			1	
"Мост" из положения лежа			1	
"Мост" из положения стоя с поддержкой			1	
"Корзиночка"			1	
"Колесо"			4	
Галоп (на правую, левую ногу)			2	
Разбег для прыжка			4	
Изучение простых форм прыжков			4	
РАЗДЕЛ 3.Повороты.	**6**		**6**	
Вращения скрестные			2	
Вращения переступанием			1	

Простейшие повороты на 180			1	
Простейшие повороты на 360			2	
РАЗДЕЛ 4.Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях	**15**		**15**	
РАЗДЕЛ 5.Промежуточная аттестация.	**4**		**4**	Участие в конкурсах показательные выступления
ИТОГО	**72**		**72**	

2 год обучения (занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

Тема занятия	Всего	Практика	Теория	Формы аттестации/контроля
РАЗДЕЛ 1. Упражнения на равновесие	**10**	**10**		
Равновесие в стойке на левой, на правой ноге		6		
Переднее равновесие		4		
Равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге		2		
РАЗДЕЛ 2. Прыжковые упражнения	**28**	**28**		
Соскок, скачки.		4		
Открытый прыжок		6		
«Ножницы»		4		
Прыжок «полушпагат»		6		
Прыжок «пистолет»		6		
Прыжок «козлик»		2		
РАЗДЕЛ 3. Танцевальные упражнения	**22**	**22**		
Острый шаг		2		
Скрестный шаг		2		
Перекатный шаг галопа		2		
Скользящий шаг		2		
Шаг польки		8		
Переменный шаг прямо и с поворотом		6		
РАЗДЕЛ 4. Повороты	**12**	**12**		
Простейшие повороты на 180		2		
Простейшие повороты на 360		2		
Простейшие повороты скрестные, переступанием		2		
Поворот «пассэ»		4		

Поворот с переменой положения ноги		2		
РАЗДЕЛ 5. Музыкально-ритмическая подготовка	**10**	**10**		
Мотив, мелодия		2		
Понятия: мотив, мелодия		2		
Распознавание характера музыки		2		
Музыкально-сюжетные игры		2		
Музыкально-сюжетные игры		2		
РАЗДЕЛ 6. Постановочно-репетиционная работа	**60**	**60**		
РАЗДЕЛ 7. Промежуточная аттестация	**2**	**2**		Участие в конкурсах, показательные выступления
Итого	**144**	**144**		

3 год обучения (занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
РАЗДЕЛ 1. Хореографическая подготовка		**40**	**40**	
1.Позиции ног		2	2	
2.Позиции рук		2	2	
3.Plie [плие]		2	2	
4.Battement [батман]		2	2	
5.Releve [релевэ]		2	2	
6.Port de bras [пор де бра]		2	2	
7.Passe [пассэ]		2	2	
8.Ronds de jambs par terre , jete		2	2	
9. Changement de pieds [шажман де пье]		2	2	
10.Pas echappe [па эшаппэ]		2	2	
11. Pas assemble [па ассамбле]		2	2	
12. Pas balance [па балансэ]		2	2	
13. pas glissade [па глиссад]		2	2	
14.Классический тренаж		14	14	
РАЗДЕЛ 2. Музыкально- ритмическая подготовка	**7**	**3**	**10**	
Музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.	1	1	2	
Распознавание характера музыкального	1	1	2	

произведения				
Темп музыки, динамические оттенки	1	1	2	
Длительность, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.	2		2	
Строение музыкальных произведений	2		2	
РАЗДЕЛ 3. Повороты		**14**	**14**	
1.Пируэты на 180 со 4 позиции		2	2	
2.Пируэты на 180 со 2 позиции		2	2	
3.Пируэты на 360 со 2 позиции		2	2	
4.Пируэты на 360 со 4 позиции		2	2	
5.Поворот "карандаш"		2	2	
6.Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой		4	4	
РАЗДЕЛ 4. Постановочно-репетиционная работа		**66**		
РАЗДЕЛ 5. Образная хореография, развитие воображения		**6**		
РАЗДЕЛ 6. Импровизация		**4**	**4**	
РАЗДЕЛ 7. Промежуточная аттестация		**4**	**4**	Участие в конкурах, составление композиции
ИТОГО	**7**	**137**	**144**	

4 год обучения (занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа)

Тема занятия	**Количество часов**			**Формы аттестации/контроля**
	всего	**теория**	**практика**	
РАЗДЕЛ 1. Классический тренаж	**20**		**20**	
РАЗДЕЛ 2. Прыжки	**6**		**6**	
Перекидной прыжок	4		4	
Открытый прыжок с приземлением в плие	2		2	
"Голубцы"	2		2	
Одноименный перекидной прыжок	4		4	
РАЗДЕЛ 3. Постановочная-репетиционная работа	**66**		**66**	
Показательные выступления	4		4	
РАЗДЕЛ 4. Работа над пластикой и мимикой в танце	**10**		**10**	
РАЗДЕЛ 5.Образная хореография, развитие воображения	**10**		**10**	
РАЗДЕЛ 6. Импровизация	**10**		**10**	

РАЗДЕЛ 4.Итоговая аттестация	**6**		**6**	Составление танцевальной композиции на музыку по выбору обучающегося с использованием элементов эстетической гимнастики.
ИТОГО	**144**		**144**	

Содержание обучения:

1 год обучения

Раздел 1. Игры и игровые упражнения Образность музыки и игровые сюжеты способствуют не только общефизическому развитию детей, но и стимулируют фантазию, творческое мышление и воображение; занятия воспитывают целенаправленность, настойчивость, наблюдательность, активность, увлечённость и умение осуществлять творческий замысел. Игры с предметами способствуют развитию координации и концентрации внимания.

Раздел 2. Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, красоту движений, выразительность. Правильное выполнение этих упражнений способствует формированию хорошей осанки. Простейшие танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге.

Раздел 3. Акробатические упражнения − эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата

2 год обучения

Раздел 1. Специальная физическая подготовка - это специальные упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Раздел 2. Прыжки, являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений

Раздел 3. Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, красоту движений, выразительность. Правильное выполнение этих упражнений способствует формированию хорошей осанки. Простейшие танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге.

Раздел 4. Акробатические упражнения − эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата

Раздел 5. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в эстетической гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций

Раздел 6. Повороты относятся к упражнениям в динамическом равновесии, сохранение устойчивости тела на уменьшенной опоре. Время вращения зависит от умения держать туловище в вертикальном положении, располагая общий центр тяжести тела над площадью опоры.

3год обучения

Раздел 1. Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, красоту движений, выразительность. Правильное выполнение этих упражнений способствует формированию хорошей осанки. Простейшие танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге.

Раздел 2. Равновесие – это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики – одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений.

Раздел 3. Гибкость является показателем пластичности тела, придает движениям выразительность. С развитием гибкости тела происходит значительное облегчение при выполнении упражнений

Раздел 4. Прыжки, являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 5. Хореография дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укрепляя мышечно-суставной аппарат. В результате такой подготовки занимающиеся приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Раздел 6. Акробатические упражнения − эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата

Раздел 7. Повороты относятся к упражнениям в динамическом равновесии, сохранение устойчивости тела на уменьшенной опоре. Время вращения зависит от умения держать туловище в вертикальном положении, располагая общий центр тяжести тела над площадью опоры.

4 год обучения

Раздел 1. Равновесие – это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики – одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений. .

Раздел 2. Повороты относятся к упражнениям в динамическом равновесии, сохранение устойчивости тела на уменьшенной опоре. Время вращения зависит от умения держать туловище в вертикальном положении, располагая общий центр тяжести тела над площадью опоры.

Раздел 3. Прыжки, являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 4. Хореография дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укрепляя мышечно-суставной аппарат. В результате такой подготовки занимающиеся приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Блок индивидуального обучения

Программа предусматривает индивидуальную работу с детьми, обладающими хорошими природными задатками (гибкость тела) и работу с предметом по выбору. Блок могут проходить обучающиеся из любой группы по годам обучения.

Учебный план:

(1 раз в неделю по 2 часа)

Тема занятия	Количество часов		
	всего	**теория**	**практика**
РАЗДЕЛ 1. Базовая техническая подготовка Упражнения с предметом по выбору (мяч, лента, обруч, скакалка)	**36**		**36**
Передачи предмета	**4**		**4**
Вращения предмета	4		4
Переброски мелкие	6		6
Повороты с предметом	6		6
Прыжки с предметом	6		6
Равновесия с предметом	2		2
Мелкая работа с предметом	4		4
РАЗДЕЛ 2. Постановка композиций	**36**		**36**
РАЗДЕЛ 3. Аттестация	**2**		**2**

Содержание обучения:

Раздел 1. Упражнения с предметом по выбору (мяч, лента, обруч, скакалка)

Формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 4 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты

Раздел 2. Постановка композиций

Постановка и отработка индивидуальных танцевальных номеров для конкурсов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения детей используются следующие методы работы:

- фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, чем достигается высокая плотность урока;
- поточный метод – это когда учащиеся одно и тоже упражнение выполняют по очереди, один за другим, беспрерывным потоком;
- индивидуальный метод – позволяет педагогу, после выполнения упражнения каждым учащимся, подвести итоги, обратить внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий.

Практическая деятельность: тренировки, концертные выступления, конкурсы, показательные мероприятия.

На каждом этапе обучения существует определенная методика.

В основе ***первого этапа*** лежат следующие приемы:

1. объяснение – является одним из основных методов обучения, т.к. дает учащимся представление об изучаемом упражнении, раскрывает его сущность;
2. показ упражнений.

Первый показ должен дать общее представление об упражнении, по мере усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали;

3.многократное повторение движения, после чего дети должны выполнять его легко и красиво.

На ***втором этапе*** используются следующие приемы:

1. показ исполнения композиций наиболее способными детьми;

2. словесные указания педагога, демонстрация движений условными жестами;

3. «провокация» используется с целью активизировать внимание детей на допускаемых ошибках, побуждение к их исправлению;

На ***третьем этапе*** используются:

1. показ вариантов движений под музыку, выбор детьми наиболее удачной постановки;

2. «пробег» без показа педагога, отработка составленных композиций;

3. проведение соревнований, конкурсов, показательных выступлений, игр, практических занятий, бесед с целью раскрепощения детей.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для выполнения заданного объема двигательных упражнений на занятиях необходимы:

1. специально оборудованное спортивный зал с высоким потолком (зеркало, шведская стенка, гимнастические маты);

2. технические средства (музыкальный центр, диски, флешки, ноутбук, проектор);

3. шкаф для хранения костюмов и инвентаря;

4. инвентарь (мячи, ленты, скакалки, обручи).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**
1 год	+	+	+	+*	+	+	+	+	+ *
2 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *
3 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *
4 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+ *

<u>Условные обозначения</u>:

+ - занятия по расписанию;

* - промежуточная аттестация (конкурс), итоговая аттестация.

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая - 36 недель.

Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между занятиями обязательно предусмотрен перерыв 10 минут.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем

Направление	**Показатели**	**Информационный материал**
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты, карты личностного достижений
Внешнее	Сформированность познавательных и практических	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных

	умений и навыков	выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

Достижения ребенка сравниваются в течение года не со стандартами, а с исходными возможностями.

1. Карты личностных достижений обучающихся. Используется стартовая диагностика (уровень физического развития; уровень физической подготовки, функциональное состояние систем организма; уровень психического развития). Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в середине года (уровень физического развития; уровень физической подготовки) и в конце учебного года (уровень физической подготовленности; уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; уровень физического развития; уровень психического развития, воспитанности).

2. Участие в мероприятиях различного уровня (спектакли, конкурсы, фестивали, семинары и т.д.)

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Контраст» проводится по каждому модулю в конце учебного года в форме сдачи ОФП и СФП, конкурса, который оценивает жюри по различным критериям. В итоговом конкурсе участие принимают все обучающиеся группы. По результатам работы педагог заполняет карты личностных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – составление танцевальной композиции на музыку по выбору обучающегося с использованием элементов эстетической гимнастики.

При определении уровня освоения обучающимся программы «КОНТРАСТ» педагог использует 25-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – до 14 баллов,
- средний уровень – от 15до 19 баллов,
- максимальный уровень – от 20 до 25 баллов.

Таблица итоговой аттестации обучающихся

ФИО обучающегося	Критерии оценки композиции		
	Техника исполнения	Выразительность	Музыкальное соответствие

Карта личностных достижений обучающихся по программе в конкурсной программе

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Показатели					Итоговый балл
		Музыкальное оформление номера	Техника, синхронность исполнения номера	Костюмирование	Артистизм	Выразительность и эмоциональность	
1.							
2.							

Контрольные нормативы (ОФП и СФП) по модулю « Гимнастика для всех»

Нормативный показатель	Баллы
Общефизическая подготовка	
Складка вперѐд с гимнастической скамейки	0-5
Шпагат на полу правая нога	0-5
Шпагат на полу левая нога	0-5
Шпагат поперечный на полу	0-5
Мост стоя	0-5
Захват ноги в шпагат сзади	0-5
Прыжок вверх с места (см)	0-5
Удержание ног вперѐд, в сторону, рукой	0-5
Подкачка пресса (за 15сек.)	
Подкачка спины (за 15 сек.)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 30 сек)	
Специальная физическая подготовка	
Мост (см) 30 см от рук до пяток	0-5
Складка, сидя на полу 5 счетов	0-5
Шпагат на полу	0-15
Перевод палки (скакалки) (см) 55 см	0-5
Рыбка	0-5
Поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	0-5
Равновесие на одной ноге (сек) «Пассе» на полупальце 5 сек, правая и левая нога	0-10
«Ласточка (нога назад на 900 , туловище прямо» на целой стопе	0-10
«Пистолетик – кувырок назад»	0-10
Прыжки через скакалку на двух ногах (ноги вытянуты) 10 прыжков без учета времени	0-5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М. Рольф 2001 – 272с
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» Учебник. 5-е изд. – Л.Искусство. 1980 – 192с.
3. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе». Пособие для учителей. Издание 2-е доп. и перераб. - М.: Просвещение, 1978 -207с.
4. И.А. Шипилина. Хореография в спорте, 2004- 285с.
5. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. Гимнастика», Москва, 2001
6. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», Москва, 1989
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика - теория и методика Ростов-на-Дону: Феникс, 2002
8. О.П. Власова, Г.Н. Пшеничникова. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике
9. П.К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе». – М.: Владос, 2006.

10. В.Ю.Никитин «Модерн- джаз танец. История. Методика. Практика»/ Театральный web-узел.

для родителей и обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М. Рольф 2001 – 272с
2. Журнал о художественной гимнастике "Гимнастка"
http://xn----7sbbanprrenfg5axpe.xn--p1ai/#
3. Рассказ о выдающейся гимнастке Оксане Костиной авторства ее тренера Ольги Буяновой baikalinform.ru
4. Т.Т. Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989-174