Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы»

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

# Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в гимнастику» детского объединения «Контраст»

Срок реализации программы 2 года
Адресат программы: дети 5 – 7 лет

Автор программы:
Готовская Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Пояснительная записка…….. | 3 |
| 2 | Ожидаемые результаты освоения программы……. | 4 |
| 3 | Учебный план……. | 4 |
| 4 | Содержание программы……. | 6 |
| 4 | Методическое обеспечение программы……... | 13 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение программы……... | 14 |
| 6 | Календарный учебный график…….. | 14 |
| 6 | Оценочные материалы…… | 14 |
| 7 | Список литературы……. | 16 |

## Пояснительная записка

## Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика для малышей» - физкультурно – спортивной направленности, модифицированная. Программа направлена на массовый уровень – оздоровительно-развивающую гимнастику для гармоничного физического развития детей. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по эстетической гимнастике.

## Актуальность программы

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами эстетической гимнастики.

## Новизна программы

Новизна программы заключается в использовании принципа целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, а также тесной взаимосвязи музыки и движения. Гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

## Цель и задачи программы

**Цель:** содействие физическому развитию ребенка средствами эстетической гимнастики (формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений).

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

**2. Развивающие:**

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

**3. Воспитательные:**

- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности.

**Основные характеристики образовательного процесса**

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на работу с детьми 5 - 7 лет (девочки).

Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям. На первый год зачисляются девочки с 5 лет, 2 год обучения – 6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

Количество детей в группе 10 - 12 человек.

**Сроки реализации**: программа рассчитана на 2 года обучения

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу

Длительность одного учебного занятия 25 мин., перерыв – 10 мин.

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

**Объем учебных часов по программе:** 72 часа в год, 144 часа за два года

**Формы обучения:** очная

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Личностные результаты:**

-совершенствование психомоторных способностей,

- развитие гибкости, выносливости, моторных, силовых и координационных способностей,

-формирование правильной осанки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

**Метапредметные результаты**

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся.

**Предметные результаты:**

**1 год обучения будут знать:**

**будут уметь**:

- выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц;

- выполнять элементарные упражнения по акробатике.

**будут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;

- получат знания по соблюдению условий личной гигиены;

- познакомятся с историей спорта, значимостью посещения занятий эстетической гимнастикой для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;

- технику выполнения элементарных упражнений по акробатике;

**2 год обучения**

**будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц;

-выполнять более усложненную акробатику;

-исполнять танец по возрасту;

-выполнять простые хореографические этюды.

**будут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;

- получат знания по соблюдению условий личной гигиены;

- познакомятся с историей спорта, значимостью посещения занятий эстетической гимнастикой для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;

- технику выполнения элементарных упражнений по акробатике;

- позиции ног, рук.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № | Название раздела, темы | Всего часов | Количество часов | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| **1 год обучения** | | | | | |
| **1** | **РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка** | **13** | **1** | **12** | |
| 1.1 | Вводное занятие | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Упражнения в ходьбе и беге | | | 2 | |
| 1.3 | Упражнения для мышц шеи | | | 2 | |
| 1.4 | Упражнения для мышц туловища | | | 2 | |
| 1.5 | Упражнения для мышц ног | | | 3 | |
| 1.6 | Игры, игровые упражнения | | | 3 | |
| 2 | **РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка** | **9** | | **9** | |
| 2.1 | Упражнения для развития прыгучести | | | 3 | |
| 2.2 | Упражнения для развития координации | | | 3 | |
| 2.3 | Упражнения для развития скоростносиловых качеств | | | 3 | |
| 3 | **РАЗДЕЛ 3. Хореография** | **10** | | **10** | |
| 3.1 | Балетная гимнастика | | | 2 | |
| 3.2 | Постановка корпуса и рук | | | 2 | |
| 3.3 | Танцевальные этюды | | | 4 | |
| 3.4 | Импровизация под музыку | | | 2 | |
| 4 | **РАЗДЕЛ 4. Техника эстетической гимнастики** | **26** | | **26** | |
| 4.1 | Равновесия | | | 6 | |
| 4.2 | Прыжки | | | 6 | |
| 4.3 | Волны | | | 6 | |
| 4.4 | Взмахи | | | 4 | |
| 4.5 | Изгибы | | | 4 | |
| | **РАЗДЕЛ 5. Акробатика** | **12** | | **12** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | | | |
| 5.1 | Кувырок вперед | | | 1 | |
| 5.2 | Кувырок назад | | | 1 | |
| 5.3 | Мост | | | 2 | |
| 5.4 | Кувырок вперед с прямых ног | | | 2 | |
| 5.5 | Березка | | | 1 | |
| 5.5 | Полушпагат, шпагат | | | 1 | |
| 5.6 | Стойка на груди | | | 2 | |
| 6 | Раздел 6. Показательные выступления | | | 2 | Открытый урок для родителей |
| 7 | **Раздел 7. Промежуточная аттестация** | | | **2** | Сдача нормативов |
| **Всего первый год обучения** | | **72** | **1** | **71** | |
| **2 год обучения** | | | | | |
| **1** | **РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка** | **11** | 1 | 10 | |
| 1.1 | Вводное занятие | **1** | 1 | | |
| 1.2 | Упражнения для мышц шеи | | | 1 | |
| 1.3 | Упражнения для мышц туловища | | | 3 | |
| 1.4 | Упражнения для мышц ног | | | 2 | |
| 1.5 | Игры, игровые упражнения | | | 4 | |
| **2** | **РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка** | **8** | | **8** | |
| 2.1 | Упражнения для развития прыгучести | | | 2 | |
| 2.2 | Упражнения для развития координации | | | 2 | |
| 2.3 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | | 4 | |
| **3** | **РАЗДЕЛ 3. Хореография** | **6** | | **6** | |
| 3.1 | Постановка корпуса и рук | | | 2 | |
| 3.2 | Танцевальные этюды | | | 4 | |
| **4** | **РАЗДЕЛ 4. Техника эстетической гимнастики** | **20** | | **20** | |
| 4.1 | Движения и серии движений тела | | | 4 | |
| 4.2 | Равновесия | | | 6 | |
| 4.3 | Прыжки | | | 6 | |
| 4.4 | Волны | | | 2 | |
| 4.5 | Изгибы | | | 2 | |
| **5** | **РАЗДЕЛ 5. Акробатика** | **8** | | **8** | |
| 5.1 | Перекат назад в положение лежа на живот | | | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5.2 | Перекат назад в полушпагат | | | 1 | |
| 5.3 | Мост из положения стоя без поддержки | | | 1 | |
| 5.4 | Кувырок вперед с прямых ног | | | 1 | |
| 5.5 | Стойка на лопатках без помощи рук | | | 1 | |
| 5.6 | Шпагат с наклоном туловища вперед и назад | | | 1 | |
| 5.7 | Стойка на груди | | | 1 | |
| **6** | **Раздел 6. Постановочная работа** | **17** | | **17** | |
| **7** | **Раздел 7. Показательные выступления** | **1** | | **1** | Конкурс |
| **8** | **Раздел 8. Итоговая аттестация** | **1** | | **1** | Сдача нормативов |
| **Всего первый год обучения** | | **72** | **1** | **71** | |
| **Всего** | | **144** | **2** | **142** | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

**Тема. Вводное занятие**

Теория: Знакомство с программой: целями, задачами, разделами. Вводная беседа о гимнастике. Правила поведения в объединении, техника безопасности на занятиях, режим работы, игры на знакомство.

**Раздел 1.Общая физическая подготовка**

**Тема №1. Упражнения в ходьбе и беге**

Теория: Разновидности ходьбы, бега, шага. Знакомство с расположением зала Практика: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

**Тема №2. Упражнения для мышц шеи**

Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы шеи и рук, наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения

на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями.

**Тема №3. Упражнения для мышц туловища**

Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы туловища из разных исходных положений. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

**Тема №4. Упражнения для мышц ног**

Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы ног и различные виды прыжков на месте. сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в сиде для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

**Тема №5. Игры, игровые упражнения**

Теория: Знакомство с разновидностями игр (сюжетные, подвижные, игры-знакомства) и их правилами. Практика: Использование игр и занятий в игровой форме («Пластилин», «Белые медведи и т.д.). Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием 12 руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

**Тема №6. Упражнения для развития прыгучести**

Теория: прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

Практика: Выполнение спортивных эстафет используя разновидность прыжков гимнастики. Выполнение прыжковых упражнений из разных и.п. выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади)

**Тема №7. Упражнения для развития координации**

Теория: Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

Практика: Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Тема №8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Теория: Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Практика: Существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

**Раздел 3.Хореография**

**Тема №10. Постановка корпуса и рук**

Теория: Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений и движений тела, развивая культуру движений, а также воспитывая музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Практика: Выполнение на середине зала упражнений на постановку корпуса и красивых рук.

**Тема №11. Танцевальные этюды**

Теория: Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Практика: Разучивание танцевальных композиций для показательных выступлений и конкурсов

**Тема №12. Импровизация под музыку**

Теория: Двигательная импровизация обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах.

Практика: Выполнение танцевальных движений и комбинаций под музыку в заданной теме или образе.

**Раздел 4. Техника ЭГ**

**Тема №13. Движения и серии движений тела**

Теория: Знакомство с процессом формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Практика: Обучение обязательным элементам программы ЭГ (движения тела, равновесия, повороты, прыжки, и т.д.)

**Тема №14. Равновесия**

Теория: Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Практика: Обучение выполнения простых равновесий и поворотов.

**Тема №15. Прыжки**

Теория: Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Практика: Обучение технике выполнения прыжка по фазам.

**Тема №16. Волны**

Теория: Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Практика: Обучение разных видов волн по фазам.

**Тема №17. Взмахи**

Теория: знакомство с техникой выполнения взмаха

Практика: Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

**Тема №18. Изгибы**

Теория: Знакомство с техникой исполнения изгиба

Практика: Выполнения изгиба вперед, в сторону, назад с четкой формой.

**Раздел 5. Акробатика**

**Тема №19. Кувырок вперед**

Теория: Знакомство с техникой кувырка вперед из и.п. упор присев.

Практика: Выполнение поводящих упражнений и кувырка в целом.

**Тема №20. Кувырок назад**

Теория: Знакомство с техникой кувырка назад из и.п. упор присев.

Практика: Выполнение поводящих упражнений и кувырка в целом.

**Тема №21. Мост**

Теория: Знакомство с техникой исполнения упражнения с и.п. лежа на спине Практика: Выполнение элемента с полу с помощью, а затем и самостоятельно.

**Тема №22. Кувырок вперед с прямых ног**

Теория: Знакомство с техникой кувырка вперед из и.п. стоя.

Практика: Выполнение поводящих упражнений и кувырка в целом.

**Тема №23**. **Березка**

Теория: Знакомство с техникой исполнения элемента и также изучение группировки.

Практика: Выполнение подводящих упражнений, а затем исполнение в целом.

**Тема №24. Полушпагат**, **шпагат**

Теория: Знакомство с техникой исполнения полушпагата и шпагат сидя на полу с опорой и без, с прогибом и наклоном, с вращением в разных плоскостях.

Практика: Выполнение полушпагата и шпагата.

**Тема №25. Стойка на груди**

Теория: Знакомство с техникой исполнения стойки на груди с опорой на руки. Практика: Выполнение элемента с опорой и без.

**Тема№ 26. Показательные выступления**

Практика: Участие в конкурсах и показательных выступлениях муниципального и городского уровня, а также участие в хореографических конкурсах

**Тема№ 25 Итоговая аттестация**. Подведение итогов обучения за год. Контрольное (итоговое) тестирование.

**2 год обучения**

**Тема.** Вводное занятие Теория: Знакомство с программой: целями, задачами, разделами. Вводная беседа о гимнастике. Правила поведения в объединении, техника безопасности на занятиях, режим работы, игры на знакомство.

**Раздел 1. Общая физическая подготовка**

**Тема №1. Упражнения в ходьбе и беге**

Теория: Разновидности ходьбы, бега, шага. Знакомство с расположением зала. Практика: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. Беседа на тему строение и функции организма человека.

**Тема №2. Упражнения для мышц шеи**

Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы шеи и рук. наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Понятие об общей физической подготовке.

**Тема №3. Упражнения для мышц туловища**

Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы туловища из разных исходных положений. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Строевые упражнения(повороты на месте; перестроения из одно колонны в 2,3,4; размыкание и смыкание; движение в различных перестроениях; передвижения в обход, противоходом, по диагонали, «змейкой»).

**Тема №4. Упражнения для мышц ног**

Теория: Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы ног и различные виды прыжков на месте. Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в сиде для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Общеразвивающие упражнения (стойки; седы; висы и упоры; основные положения рук и ног; наклоны и повороты туловища; упражнения на гибкость и растяжку).

**Тема №5. Игры, игровые упражнения**

Теория: Знакомство с разновидностями игр (сюжетные, подвижные, игры-знакомства) и их правилами.

Практика: Использование игр и занятий в игровой форме («Пластилин», «Белые медведи и т.д.) Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом. Общеразвивающие упражнения (стойки; седы; висы и упоры; основные положения рук и ног; наклоны и повороты туловища; упражнения на гибкость и растяжку) .

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

**Тема №6. Упражнения для развития прыгучести**

Теория: прыгучесть- скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

Практика: Выполнение спортивных эстафет, используя разновидность прыжков гимнастики. Выполнение прыжковых упражнений из разных и.п. выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (спереди, сзади). Упражнения на овладение навыком правильной осанки (упражнения в равновесии; акробатические упражнения) Упражнения в равновесии (стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой и на правой ноге, переднее равновесие, заднее равновесие, боковое равновесие). Стойки (на лопатках, на груди).

**Тема №7. Упражнения для развития координации**

Теория: Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

Практика: Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Упражнения для правильной постановки ног и рук (круговые упражнения, пружинящие упражнения; маховые упражнения). Подскоки и прыжки (с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов; с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции, олень).

**Тема №8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Теория: Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

Практика: упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости . Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами. Специальная двигательная подготовка. Виды шагов (на полупальцах; мягкий; высокий; острый; двойной; скрестный). Виды бега ( на полупальцах; высокий; пружинящий). Наклоны (стоя: в стороны на двух ногах; назад на двух ногах).

**Раздел 3. Хореография**

**Тема №9. Балетная гимнастика**

Теория: Знакомство с красивой осанкой, позициями ног, развитие выворотности и школы движений. Разучивание и выполнение основных хореографических позиций (демиплие, гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и др. движениями; батманы тандю и тандю жете в 1 и 5 позициях во всех направлениях; рон де жамб пар тер и ан Лер вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях).

Практика: Классическая разминка в партере.

**Тема №10. Постановка корпуса и рук**

Теория: Формирование правильного понимания красоты поз, линий, положений и движений тела, развивая культуру движений, а также воспитывая музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность. Разучивание и выполнение основных хореографических позиций (демиплие, гран плие во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и др. движениями; батманы тандю и тандю жете в 1 и 5 позициях во всех направлениях; рон де жамб пар тер и ан Лер вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях). Практика: Выполнение на середине зала упражнений на постановку корпуса и красивых рук.

**Тема №11. Танцевальные этюды**

Теория: Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Основные движения народных и современных бальных танцев(2 комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению, по жребию на зачет).

Практика: Разучивание танцевальных композиций для показательных выступлений и конкурсов.

**РАЗДЕЛ 4. Техника ЭГ**

**Тема №13. Движения и серии движений тела**

Теория: Знакомство с процессом формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Практика: Обучение обязательным элементам программы ЭГ (движения тела, равновесная, повороты, прыжки, и т.д.).

**Тема №14. Равновесия**

Теория: Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Практика: Обучение выполнениях простых равновесий и поворотов.

**Тема №15. Прыжки**

Теория: Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

Практика: Обучение технике выполнения прыжка по фазам.

**Тема №16. Волны**

Теория: Волна характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны. Специфические элементы эстетической гимнастики. Волны( руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; боковая волна; боковой целостный взмах); вращения(переступанием, разноименные, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок), стойки (на лопатках, на груди).

**Практика: Обучение разных видов волн по фазам.**

Тема №17. Взмахи Теория: знакомство с техникой выполнения взмаха. Отработка элементов в команде. Отработка элементов художественной и эстетической гимнастики в команде. Перестроения. Поддержки. Воспитание командного духа.

Практика: Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

**Тема №18. Изгибы**

Теория: Знакомство с техникой исполнения изгиба. Отработка элементов в команде. Отработка элементов художественной и эстетической гимнастики в команде. Перестроения. Поддержки. Воспитание командного духа.

Практика: Выполнения изгиба вперед, в сторону, назад с четкой формой.

**РАЗДЕЛ 5. Акробатика**

**Тема №19. Перекат  через плечо на живот**

Теория: Знакомство с техникой переката назад из и.п. сидя, ноги прямые впереди.

Практика: Выполнение подводящих упражнений и переката в целом.

**Тема №20. Перекат через плечо в полушпагат**

Теория: Знакомство с техникой выполнения переката .

Практика: Выполнение поводящих упражнений и переката в целом.

**Тема №21. Мост из положения стоя**

Теория: Знакомство с техникой исполнения упражнения с и.п. стойка ноги врозь.

Практика: Выполнение элемента стоя на коленях у стены, а затем стоя у стены, затем на середине.

**Тема №22. Кувырок вперед с прямых ног**

Теория: Знакомство с техникой кувырка вперед из и.п. стоя.

Практика: Выполнение поводящих упражнений и кувырка в целом.

**Тема №23. Стойка на лопатках без помощи рук**

Теория: Знакомство с техникой исполнения элемента и также изучение группировки.

Практика: Выполнение подводящих упражнений, а затем исполнение в целом.

**Тема №24. Шпагат с наклоном туловища вперед и назад**

Теория: Знакомство с техникой исполнения шпагата сидя на полу с опорой и без, с прогибом и наклоном, с вращением в разных плоскостях.

Практика: Выполнение шпагата в сочетании с движениями рук и танцевальных связок.

**Тема №25. Стойка на груди**

Теория: Знакомство с техникой исполнения стойки на груди с опорой на руки.

Практика: Выполнение элемента с опорой и без.

**РАЗДЕЛ 6. Соревнования и показательные выступления**

Практика: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях муниципального и городского уровня, а также участие в хореографических конкурсах.

**Раздел 7. Гимнастика**

Тема №26. Ритмическая гимнастика

Практика Пластические упражнения.

**Тема №27. Хореография**

Практика Упражнению на координацию. Постановка рук, ног, головы. Основные движения. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

**Тема №28. Акробатика**

Практика Разучивание кувырка вперед. Повторение и закрепление правильного выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках. Разучивание переката. Повторение кувырков, стойке и перекатов. Выполнение колеса вправо/влево

**Тема №29. Художественная гимнастика**

Практика Работа со скакалкой и мячом. Работа с обручем и лентой. Упражнения без предметов – волны, танцевальные шаги, равновесие, повороты, прыжки. Упражнения с предметами. Скакалка – вращение, петли, прыжки в скакалку, бросок. Мяч – каты, отбивы, переброски, восьмерки.

**Тема №30.Коррегирующие и подготовительные упражнения**

Практика Упражнения для исправления осанки. Улучшение мышечной силы. Общеразвивающие упражнения (разновидности ходьбы, бега, ОРУ без предметов и с предметами) Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов обучения по программе. Контрольное (итоговое) тестирование.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В работе применяются следующие методы обучения:

Наглядный – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;

Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений; Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

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

Практическая деятельность: тренировки, концертные выступления, соревнования.

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 обучающимся 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

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Технические средства: музыкальный центр, диски, флешки, ноутбук, проектор.

Инвентарь: мячи, ленты, скакалки, обручи, гимнастические маты.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

Условные обозначения:

+ - занятия по расписанию;

* - промежуточная аттестация (конкурс, сдача нормативов), итоговая аттестация.

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

Продолжительность учебного занятия 25 минут.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Данной программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Предварительный контроль, который проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выяснить исходный уровень подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (в дошкольном возрасте – метод диагностики: собеседование, педагогическое наблюдение). Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (метод диагностики: анализ продуктов деятельности, выполненных заданий, педагогическое наблюдение и собеседование). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях и конкурсах,

показательных выступлениях. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Промежуточная аттестация обучающихся по программе проводится в конце учебного года в форме конкурса, который оценивает жюри по различным критериям. В итоговом конкурсе участие принимают все обучающиеся группы. По результатам работы педагог заполняет карты личностных достижений обучающихся.

**Диагностика результативности программы**

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

| Направление | Показатели | Информационный материал |
|---|---|---|
| Личностное | Изменение личностных качеств ребенка | Наблюдения педагога, анкеты, те карты личностного достижений |
| Внешнее | Сформированность познавательных и практических умений и навыков | – Результаты соревнова конкурсы, участие в показатель выступлениях, праздни<br>– вручение грамот, дипломов |

**Порядок и периодичность текущего контроля:**

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.)

При определении уровня освоения обучающимся программы «Эстетическая гимнастика для малышей» 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 |
| | | | |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**для педагогов:**

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. Шипилина И.А. Хореография в спорте, 2004 - 285с.
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. – М., 2001
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, М., 1989 – 175с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика - теория и методика. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2002.
8. Власова О.П., Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Владос, 2006.
10. Никитин В.Ю. Модерн - джаз танец. История. Методика. Практика»/ Театральный web-узел.

**для учащихся и родителей:**

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. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение ,1989 – 174с.