Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА На Педагогическом совете Протокол № 6 от 23.06. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА Приказом № 221-ОД от 30.08.2023г. Директор Лысова С.В.

Дополнительная общеразвивающая программа «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся: 7-10 лет Срок освоения: 3 года

Разработчик: Афанасьева Полина Павловна Педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	11
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	19
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Эстетическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Обучающиеся 7-10 лет.

Актуальность

Обучение по программе «Эстетическая гимнастика» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; знакомство с элементами эстетической гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере спорта и физической культуры.

Уровень освоения

Программа имеет базовый уровень освоения

Объём и сроки реализации программы

- 720 часов по программе, 3 года: первый год обучения 6 часов в неделю (216 часов в год), второй год обучения 6 часов в неделю (216 часов в год), третий год обучения 8 часов в неделю (288 часов в год)

Цель:

- развитие физических и нравственных способностей ребенка через занятия эстетической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;
- приобретение необходимых знаний в области эстетической гимнастики, правил личной гигиены;

Развивающие:

- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Воспитательные:

- укрепление здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- Проявлять силу воли, стремление к совершенствованию, трудолюбие и дисциплинированность;
- Уметь работать в команде.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- Умение оценивать свои возможности при достижении цели;
- Умение взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы в процессе работы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

• представлять занятия эстетической гимнастикой как средство для физического развития организма;

- умение оказать помощь своим сверстникам в работе на занятиях;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения специфических движений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации.

При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в сетевой форме.

Особенности организации образовательного процесса.

Для одаренных детей программа может быть реализована через разработку индивидуального образовательного маршрута.

Условия набора.

На обучение по программе принимаются учащиеся

- 7-10 лет.
- без вступительных испытаний;
- без требований к полу учащихся;
- без специальной подготовки.

Условия формирования групп.

Группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе.

Количество учащихся в группах по программе с учетом санитарных норм и норм наполняемости: первый год обучения — не менее 15 человек, второй год обучения — не менее 12 человек, третий год обучения — не менее 10 человек.

Форма организации учебного процесса.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий.

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке номера для выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Программой предусматриваются внеаудиторные (выездные конкурсы) и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий.

Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы: репетиция, тренировка, выступление, открытое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение, разминка, тренировки),
- групповая (выступления, репетиции, тренировки),
- в малых группах (работа над номером.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, отработки отдельных навыков.).

Материально-техническое оснащение.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя

- Зал, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие
- Ковровое покрытие размером 10*9м;
- Гимнастическая стенка;
- Страховочные маты;

- Музыкальный центр;
- Гимнастические коврики;
- Скакалки;
- Скамейки.

Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: единая форма для учащихся по данной программе, по согласованию с педагогом, в соответствии с традициями коллектива.

Принадлежности должны отвечать принципам целесообразности и доступности для родителей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

No	Наименование и содержание темы	Объем в	Объем в часах	
темы				
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Общефизические упражнения	1	49	50
3.	Специальные физические упражнения	2	68	70
4.	Развития гибкости	2	40	42
5.	Основы акробатики	1	23	24
6.	Соревнования, показательные выступления	2	20	22
	ИТОГО:	10	206	216

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

No	Наименование и содержание темы	Объем в	Объем в часах	
темы		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Общефизические упражнения	1	49	50
3.	Специальные физические упражнения	2	68	70
4.	Развития гибкости	2	40	42
5.	Акробатические упражнения	1	23	24
6.	Базовая техническая подготовка	2	20	22
7.	Соревнования, показательные выступления	0	6	6
	ИТОГО:	10	206	216

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

$N_{\underline{0}}$	Наименование и содержание темы	Объем в	Объем в часах	
темы				
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Общефизические упражнения	2	62	64
3.	Специальные физические упражнения	2	80	82
4.	Упражнение для развития гибкости	2	70	72
5.	Акробатические упражнения	2	46	48
6.	Соревнования, показательные выступления	0	20	20
	ИТОГО:	10	278	288

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

ЗАЛАЧИ

первого года обучения:

образовательные:

- познакомить с основными элементами эстетической гимнастики сложности А.
- дать необходимые знания в области эстетической гимнастики, правил личной гигиены;
- освоить соревновательную программу категории детей 6-8 лет.
- научить выполнять основные базовые акробатические элементы. *развивающие*:
- содействовать более эффективному физическому развитию;
- развивать двигательных (кондиционных и координационных) способностей; *воспитательные:*
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

первого года обучения

К концу первого года обучения занимающиеся знают:

- Элементы эстетической гимнастики сложности А.
- Основные базовые акробатические элементы

Занимающиеся умеют:

- Выполнять контрольно-переводные нормативы по ОФП первого года обучения
- Выполнять контрольно-переводные нормативы по СФП первого года обучения
- Выполнять контрольно-переводные нормативы по гибкости первого года обучения

СОЛЕРЖАНИЕ

первого года обучения

1. Вводное занятие

- Постановка основных задач занятий: дальнейшее совершенствование основных двигательных качеств быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости, а также психологических качеств памяти, внимания, работоспособности, уситчивости, сообразительности.
- Формы занятий: теоретическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: Опрос по пройденному материалу.

2. Общефизические упражнения

- Упражнения на развитие силовых способностей
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра)
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на гибкость и координацию.

2 Специальные физические упражнения

- Упражнения для закрепление школы гимнастики(высокие полупальцы выворотный шаг, осанка)
- Упражнения направленные на согласование движений
- Освоение техники эстетической гимнастики
- Освоение элементов сложности А
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц.

4 Развитие гибкости

- Упражнения для развития гибкости плечевого пояса, упражнения для развития гибкости поясницы,
- упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты)
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по гибкости.

5 Основы акробатики

- Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад, колесо, перевороты)
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: нет.

7. Соревнования, показательные выступления

- Участие в показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов
- Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: Знание основ правил проведения соревнований, результаты выступлений на соревнованиях.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первого года обучения

№ урока	Тема занятия	Тип/ форма занятия	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	Учебное занятие*	
2.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
3.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
4.	Общефизические упражнения	Теоретическое	
5.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
6.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
7.	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	
8.	Специальные физические упражнения	Практическое	
9.	Развитие гибкости	Комбинированное	
10.	Развитие гибкости	Практическое	
11.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
12.	Развитие гибкости	Практическое	
13.	Основы акробатики	Теоретическое	
14.	Основы акробатики	Комбинированное	
15.	Специальные физические упражнения	Теоретическое	
16.	Специальные физические упражнения	Практическое	
17.	Специальные физические упражнения	Практическое	
18.	Общефизические упражнения	Теоретическое	
19.	Общефизические упражнения, развитие гибкости	Практическое	выполнять нормативы по ОФП
20.	Общефизические упражнения, развитие гибкости	Учебное занятие*	0411
21.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
22.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	выполнять упражнения на развитие силовых способностей
23.	Специальные физические упражнения	Практическое	
24.	Общефизические упражнения	Комбинированное	выполнять акробатические упражнения
25.	Общефизические упражнения	Практическое	
26.	Развитие гибкости	Комбинированное	
27.	Развитие гибкости	Теоретическое	
28.	Общефизические упражнения	Практическое	
29.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
30.	Общефизические упражнения	Теоретическое	
	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять
31.		•	нормативы по СФП
32.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	

33.	Специальные физические упражнения	Практическое	
34.	Развитие гибкости	Практическое	
35.	Развитие гибкости	Комбинированное	
36.	Развитие гибкости	Комбинированное	выполнять нормативы по гибкости
37.	Соревнования, показательные выступления	Учебное занятие*	освоить технику эстетической гимнастики
38.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
39.	Общефизические упражнения	Комбинированное	выполнять нормативы по ОФП
40.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
41.	Общефизические упражнения	Практическое	
42.	Специальные физические упражнения	Практическое	
43.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
44.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
45.	Развитие гибкости	Комбинированное	
46.	Развитие гибкости	Комбинированное	
47.	Развитие гибкости	Комбинированное	выполнять нормативы по ОФП
48.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
49.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
50.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
51.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
52.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
53.	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять нормативы по СФП
54.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
55.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
56.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
57.	Развитие гибкости	Комбинированное	
58.	Развитие гибкости	Комбинированное	
59.	Развитие гибкости	Комбинированное	выполнять упражнения для развития гибкости плечевого пояса
60.	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	
61.	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
62.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	

63.	Специальные физические упражнения	Практическое	
64.	Развитие гибкости	Комбинированное	
65.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
66.	Основы акробатики	Комбинированное	освоить выполнение элементов
67	Occupant our of consumer	Практическое	сложности А
67.	Основы акробатики		
68.	Специальные физические упражнения	Практическое	
69.	Специальные физические упражнения	Практическое	
70.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
71.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	выполнять упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты)
72.	Основы акробатики	Практическое	
73.	Основы акробатики	Практическое	
74.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
75.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
76.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
77.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
78.	Специальные физические упражнения	Практическое	
79.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	выполнять нормативы по СФП
80.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
81.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
82.	Развитие гибкости	Комбинированное	
83.	Развитие гибкости	Комбинированное	
84.	Развитие гибкости	Комбинированное	
85.	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	выполнять нормативы по СФП
86.	Специальные физические упражнения	Практическое	
87.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
88.	Специальные физические упражнения	Практическое	
89.	Развитие гибкости	Комбинированное	
90.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	выполнять упражнения для развития гибкости поясницы
91.	Основы акробатики	Комбинированное	
92.	Основы акробатики	Практическое	
93.	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять нормативы по СФП
94.	Специальные физические упражнения	Практическое	
95.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	

96.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
97.	Специальные физические упражнения	Практическое	
98.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	выполнять упражнения на
			растяжку ног
99.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
100.	Основы акробатики	Практическое	
101.	Основы акробатики	Практическое	
102.	Основы акробатики	Практическое	
103.	Основы акробатики	Практическое	
104.	Основы акробатики	Практическое	
105.	Основы акробатики	Практическое	
106.	Основы акробатики	Практическое	
107.	Основы акробатики	Практическое	
108.	Итоговое занятие. Показательные	Итоговое	Сдача
100.	выступления		нормативов.

ЗАЛАЧИ

второго года обучения:

образовательные:

- познакомить с основными элементами эстетической гимнастики сложности В.
- закрепить необходимые знания в области правил личной гигиены;
- освоить соревновательную программу категории детей 8-10 лет.
- научить выполнять основные связки акробатических элементов
- познакомить с основами профилактики травматизма на спортивном занятии pазвивающие:
- содействовать более эффективному физическому развитию;
- развивать двигательных (кондиционных и координационных) способностей; *воспитательные*:
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

второго года обучения

К концу второго года обучения занимающиеся знают:

- Элементы эстетической гимнастики сложности В.
- Соревновательную программу категории детей 8-10 лет.
- Основные связки акробатических элементов
- Основы профилактики травматизма на спортивном занятии

Занимающиеся умеют:

- Выполнять контрольно-переводные нормативы по ОФП второго года обучения
- Выполнять контрольно-переводные нормативы по СФП второго года обучения
- Выполнять контрольно-переводные нормативы по гибкости второго года обучения

СОЛЕРЖАНИЕ

второго года обучения

1 Вводное занятие

- Постановка основных задач занятий: Выход на новый уровень спортивного мастерства, участие в соревнованиях и мероприятиях.
- Дальнейшее совершенствование основных двигательных качеств быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости, а также психологических качеств памяти, внимания, работоспособности, усидчивости, сообразительности.
- Разбор достижений первого года обучения ошибки и успехи.
- Формы занятий: теоретическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: Опрос по пройденному материалу.

2 Общефизические упражнения

- Упражнения на развитие координационных способностей
- Упражнения на развитие силовых способностей.
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на гибкость и координацию.

3 Специальные физическая подготовка

- Упражнения координационно-предметной подготовленности
- Основная детальная хореографическая подготовка средней сложности
- Упражнения, направленные на согласованность движений
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц.

4 Развития гибкости

- Упражнения для развития гибкости плечевого пояса.
- Упражнения для развития гибкости поясницы.
- Упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты).
- Махи с использованием опоры и без использования опоры
- Упражнения для развития активной гибкости
- Упражнения для развития пассивной гибкости
- Прыжки в шпагат, жетэ шагом, кольцо, касаясь прогнувшись
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по гибкости.

5 Акробатические упражнения

- Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад, колесо, переворот)
- Акробатические упражнения (подъем разгибом, переворот через мост)
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по акробатическим упражнениям.

6 Базовая техническая подготовка

- Прочное закрепление основных навыков гимнастической школы(осанка, стопы, высокие полупальцы, вытянутая шея)
- Освоение элементов средней трудности
- Отработка и совершенствование элементов средней трудности
- Освоение специфических элементов эстетической гимнастики средней трудности

- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: Выработка основных навыков гимнастической школы (осанка, стопы, высокие полупальцы, вытянутая шея)

7. Соревнования, показательные выступления

- Участие в районных соревнованиях а также показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов.
- Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: участие соревнованиях, результаты выступлений на соревнованиях.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

второго года обучения

№ урока	Тема урока	Тип/ форма занятия	Планируемые результаты обучения
1	Вводное занятие	Учебное занятие*	
2	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
3	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
4	Общефизические упражнения	Комбинированное	
5	Общефизические упражнения	Комбинированное	
6	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
7	Специальные физические упражнения	Практическое	
8	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
9	Специальные физические упражнения	Практическое	
10	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
11	Развитие гибкости	Практическое	
12	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
13	Развитие гибкости	Комбинированное	
14	Акробатические упражнения	Учебное занятие*	
15	Акробатические упражнения	Практическое	
16	Специальные физические упражнения	Практическое	
17	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	
18	Специальные физические упражнения	Практическое	
19	Общефизические упражнения	Комбинированное	выполнять нормативы по ОФП
20	Общефизические упражнения, развитие гибкости	Комбинированное	
21	Общефизические упражнения, развитие гибкости	Комбинированное	
22	Общефизические упражнения	Практическое	выполнять упражнения на развитие силовых способностей
23	Базовая техническая подготовка	Комбинированное	
24	Акробатические упражнения	Практическое	выполнять
25	Акробатические упражнения	Комбинированное	акробатические упражнения
26	Соревнования, показательные выступления	Учебное занятие*	
27	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять
28	Специальные физические упражнения	Комбинированное	нормативы по
29	Специальные физические упражнения	Теоретическое	СФП
30	Общефизические упражнения	Практическое	
31	Общефизические упражнения	Комбинированное	

32 Развитие гибкости Практическое 33 Развитие гибкости Практическое 34 Общефизические упражнения Комбинированное 35 Общефизические упражнения Комбинированное 36 Общефизические упражнения Комбинированное 37 Общефизические упражнения Комбинированное 38 Специальные физические упражнения Комбинированное 39 Специальные физические упражнения Учебное занятие* 40 Специальные физические упражнения Практическое 41 Развитие гибкости Практическое 42 Развитие гибкости Комбинированное Комбинированное нормативы по гибкости
34 Общефизические упражнения Комбинированное выполнять нормативы по ОФП 35 Общефизические упражнения Теоретическое 36 Общефизические упражнения Комбинированное 37 Общефизические упражнения Комбинированное 38 Специальные физические упражнения Комбинированное 39 Специальные физические упражнения Учебное занятие* 40 Специальные физические упражнения Практическое 41 Развитие гибкости Практическое выполнять нормативы по гибкости 42 Развитие гибкости Комбинированное
35 Общефизические упражнения Комбинированное Нормативы по ОФП 36 Общефизические упражнения Теоретическое ОФП 37 Общефизические упражнения Комбинированное освоить технику 38 Специальные физические упражнения Учебное занятие* эстетической 40 Специальные физические упражнения Практическое выполнять 41 Развитие гибкости Практическое выполнять 42 Развитие гибкости Комбинированное гибкости
36 Общефизические упражнения Теоретическое 37 Общефизические упражнения Комбинированное 38 Специальные физические упражнения Комбинированное освоить технику эстетической гимнастики 40 Специальные физические упражнения Практическое выполнять нормативы по гибкости 42 Развитие гибкости Комбинированное комбинированное
37 Общефизические упражнения Комбинированное 38 Специальные физические упражнения Комбинированное освоить технику эстетической гимнастики 40 Специальные физические упражнения Практическое гимнастики 41 Развитие гибкости Практическое выполнять нормативы по гибкости 42 Развитие гибкости Комбинированное
38 Специальные физические упражнения Комбинированное освоить технику эстетической гимнастики 39 Специальные физические упражнения Учебное занятие* эстетической гимнастики 40 Специальные физические упражнения Практическое выполнять нормативы по кубиссти 42 Развитие гибкости Комбинированное комбинированное
39 Специальные физические упражнения Учебное занятие* эстетической гимнастики 40 Специальные физические упражнения Практическое выполнять нормативы по комбинированное 41 Развитие гибкости Комбинированное комбинированное
40 Специальные физические упражнения Практическое гимнастики 41 Развитие гибкости Практическое выполнять нормативы по кубиссти 42 Развитие гибкости Комбинированное кубиссти
41 Развитие гибкости Практическое выполнять 42 Развитие гибкости Комбинированное нормативы по
42 Tasbutue Tuoroetu
гиокости
43 Развитие гибкости Комбинированное
44 Базовая техническая подготовка Комбинированное
45 Базовая техническая подготовка Комбинированное
46 Акробатические упражнения Комбинированное
47 Общефизические упражнения Учебное занятие* выполнять
48 Общефизические упражнения Комбинированное ОФП
49 Общефизические упражнения Учебное занятие*
50 Общефизические упражнения Комбинированное
51 Специальные физические упражнения Комбинированное выполнять
52 Специальные физические упражнения Практическое нормативы по
53 Специальные физические упражнения Комбинированное
54 Акробатические упражнения Учебное занятие* выполнять
55 Акробатические упражнения Комбинированное кувырок вперед
56 Развитие гибкости Комбинированное выполнять
57 Развитие гибкости Комбинированное упражнения для
58 Развитие гибкости Комбинированное плечевого пояса
59 Развитие гибкости Учебное занятие*
60 Базовая техническая подготовка Практическое
61 Общефизические упражнения Комбинированное выполнять
62 Общефизические упражнения Практическое упражнения на
Комбинированное развитие скоростно-
63 Общефизические упражнения силовых
способностей
64 Акробатические упражнения Комбинированное выполнять
кувырок назад Соревнования, показательные Комбинированное
65 выступления
66 Специальные физические упражнения Практическое освоить
67 Специальные физические упражнения Практическое выполнение
68 Специальные физические упражнения Практическое сложности А
69 Общефизические упражнения Комбинированное

70	Общефизические упражнения	Комбинированное	
71	Развитие гибкости	Практическое	выполнять
		Теоретическое	упражнения на
72	Развитие гибкости		растяжку ног (наклоны,
			(наклоны, шпагаты)
73	Специальные физические упражнения	Комбинированное	выполнять
74	Специальные физические упражнения	Комбинированное	нормативы по СФП
75	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	
76	Специальные физические упражнения	Практическое	
77	Специальные физические упражнения	Практическое	
78	Общефизические упражнения	Комбинированное	
79	Общефизические упражнения	Комбинированное	
80	Развитие гибкости	Комбинированное	
81	Акробатические упражнения	Комбинированное	выполнять колесо
82	Акробатические упражнения	Комбинированное	
83	Акробатические упражнения	Учебное занятие*	
84	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное	
85	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	выполнять
86	Специальные физические упражнения	Комбинированное	нормативы по
87	Специальные физические упражнения	Комбинированное	СФП
88	Общефизические упражнения	Практическое	
89	Общефизические упражнения	Комбинированное	
90	Развитие гибкости	Учебное занятие*	выполнять
91	Развитие гибкости	Комбинированное	упражнения для
92	Развитие гибкости	Комбинированное	развития гибкости поясницы
93	Специальные физические упражнения	Комбинированное	выполнять
94	Специальные физические упражнения	Комбинированное	нормативы по
95	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	СФП
96	Специальные физические упражнения	Практическое	
97	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
98	Развитие гибкости	Практическое	выполнять
99	Развитие гибкости	Комбинированное	упражнения на растяжку ног
100	Базовая техническая подготовка	Комбинированное	
101	Базовая техническая подготовка	Комбинированное	
102	Базовая техническая подготовка	Практическое	
103	Базовая техническая подготовка	Практическое	
104	Базовая техническая подготовка	Практическое	
105	Базовая техническая подготовка	Комбинированное	
106	Акробатические упражнения	Комбинированное	
107	Базовая техническая подготовка	Практическое	

108 Итоговое занятие Комбинированное Сдача нормативов

ЗАЛАЧИ

третьего года обучения:

образовательные:

- закрепить умение выполнения элементов эстетической гимнастики сложности В.
- закрепить необходимые знания в области правил личной гигиены;
- освоить соревновательную программу категории детей 8-10 лет.
- научить выполнять основные поддержки.
- научить соблюдать основы профилактики травматизма на спортивном занятии *развивающие*:
- содействовать более эффективному физическому развитию;
- развивать двигательных (кондиционных и координационных) способностей; *воспитательные:*
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

третьего года обучения

К концу обучения занимающиеся знают:

- Элементы эстетической гимнастики сложности В.
- Соревновательную программу категории детей 8-10 лет.
- Основы выполнения поддержек.
- Правила профилактики травматизма на спортивном занятии.

Занимающиеся умеют:

- Выполнять контрольно-переводные нормативы по ОФП третьего года обучения
- Выполнять контрольно-переводные нормативы по СФП третьего года обучения
- Выполнять контрольно-переводные нормативы по гибкости третьего года обучения

СОДЕРЖАНИЕ

третьего года обучения

1 Вводное занятие

- Постановка основных задач занятий: Выход на новый уровень спортивного мастерства, участие в соревнованиях и мероприятиях.
- Дальнейшее совершенствование основных двигательных качеств быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости, а также психологических качеств памяти, внимания, работоспособности, усидчивости, сообразительности.
- Разбор достижений второго года обучения ошибки и успехи.
- Формы занятий: теоретическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: Опрос по пройденному материалу.

2 Общефизические упражнения

- Упражнения на развитие координационных способностей
- Упражнения на развитие силовых способностей
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на гибкость и координацию.

3 Специальные физическая подготовка

- Упражнения координационно-предметной подготовленности
- Основная детальная хореографическая подготовка средней сложности
- Упражнения, направленные на согласованность движений
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц.

4 Развития гибкости

- Упражнения для развития гибкости плечевого пояса.
- Упражнения для развития гибкости поясницы.
- Упражнения на растяжку ног (наклоны, шпагаты).
- Махи с использованием опора и без использования опоры
- Упражнения для развития активной гибкости
- Упражнения для развития пассивной гибкости
- Прыжки в шпагат, жетэ шагом, кольцо, касаясь прогнувшись
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: сдача контрольных нормативов по гибкости.

5 Акробатические упражнения

- Беседа по технике безопасности при занятиях акробатикой.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, кувырки назад, колесо, переворот)
- Акробатические упражнения (подъем разгибом, переворот через мост)
- Формы занятий: тренировка.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: нет.

6. Соревнования, показательные выступления

- Участие в районных и городских соревнованиях а также показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов.
- Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.
- Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.
- Формы и объект контроля освоения: участие соревнованиях, результаты выступлений на соревнованиях.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

третьего года обучения

№п/п	Тема урока	Тип/ форма занятия	Планируемые результаты обучения
1.	Вводное занятие	Учебное занятие*	,
2.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
3.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	
4.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
5.	Общефизические упражнения	Комбинированное	
6.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
7.	Специальные физические упражнения	Практическое	
8.	Развитие гибкости	Комбинированное	
9.	Общефизические упражнения	Практическое	
10.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
11.	Общефизические упражнения	Практическое	
12.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
13.	Развитие гибкости	Комбинированное	
14.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	
15.	Развитие гибкости	Практическое	
16.	Акробатические упражнения	Практическое	уметь выполнять
17.	Акробатические упражнения	Учебное занятие*	кувырки вперед и назад
18.	Специальные физические упражнения	Практическое	
19.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
20.	Общефизические упражнения, развитие гибкости	Комбинированное	
21.	Развитие гибкости	Комбинированное	
22.	Развитие гибкости	Практическое	
23.	Общефизические упражнения, развитие гибкости	Комбинированное	
24.	Общефизические упражнения	Практическое	
25.	Базовая техническая подготовка	Комбинированное	
26.	Акробатические упражнения	Учебное занятие*	уметь выполнять
27.	Акробатические упражнения	Практическое	колесо
28.	Развитие гибкости	Комбинированное	успешно
29.	Развитие гибкости	Теоретическое	выполнять упражнения на активную гибкость
30.	Соревнования, показательные выступления	Практическое	
31.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
32.	Общефизические упражнения	Практическое	выполнять
33.	Общефизические упражнения	Практическое	нормативы по ОФП

34.	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное		
35.	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное		
36.	Общефизические упражнения	Теоретическое		
37.	Развитие гибкости	Комбинированное	успешно	
38.	Развитие гибкости	Комбинированное	выполнять прыжки в шпагат, жетэ шагом	
39.	Общефизические упражнения	Учебное занятие*	выполнять	
40.	Общефизические упражнения	Практическое	нормативы по ОФП	
41.	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять	
42.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	нормативы по СФП	
43.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
44.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
45.	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное		
46.	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное		
47.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	выполнять	
48.	Развитие гибкости	Комбинированное	нормативы по гибкости	
49.	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	выполнять нормативы по СФП	
50.	Развитие гибкости	Комбинированное		
51.	Развитие гибкости	Комбинированное		
52.	Базовая техническая подготовка	Практическое		
53.	Базовая техническая подготовка	Комбинированное		
54.	Акробатические упражнения	Учебное занятие*	выполнять подьем	
55.	Акробатические упражнения	Комбинированное	разгибом	
56.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
57.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
58.	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное		
59.	Соревнования, показательные выступления	Учебное занятие*		
60.	Общефизические упражнения	Практическое		
61.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
62.	Специальные физические упражнения	Практическое	выполнять	
63.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	нормативы по	
64.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	СФП	
65.	Акробатические упражнения	Комбинированное		
66.	Акробатические упражнения	Практическое		
67.	Развитие гибкости	Практическое	выполнять	

68.	Развитие гибкости	Практическое	нормативы по гибкости	
69.	Акробатические упражнения	Комбинированное		
70.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
71.	Развитие гибкости	Практическое		
72.	Базовая техническая подготовка	Теоретическое		
73.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
74.	Акробатические упражнения	Комбинированное		
75.	Соревнования, показательные выступления	Учебное занятие*		
76.	Соревнования, показательные выступления	Практическое		
77.	Специальные физические упражнения	Практическое	освоить	
78.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	упражнения,	
79.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	направленные на согласованность движений	
80.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
81.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
82.	Развитие гибкости	Комбинированное	выполнять	
83.	Развитие гибкости	Учебное занятие*	упражнения для развития пассивной гибкости	
84.	Акробатические упражнения	Комбинированное		
85.	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*		
86.	Специальные физические упражнения	Комбинированное		
87.	Общефизические упражнения	Комбинированное	выполнять	
88.	Общефизические упражнения	Практическое	контрольно- переводные нормативы по ОФП	
89.	Развитие гибкости	Комбинированное		
90.	Акробатические упражнения	Учебное занятие*	научиться	
91.	Акробатические упражнения	Комбинированное	выполнять переворот через мост	
92.	Соревнования, показательные выступления	Комбинированное		
93.	Специальные физические упражнения	Комбинированное		
94.	Общефизические упражнения	Комбинированное		
95.	Специальные физические упражнения	Учебное занятие*	освоить	
96.	Специальные физические упражнения	Практическое	упражнения, направленные на согласованность	

			движений
97.	Развитие гибкости	Комбинированное	
98.	Специальные физические упражнения	Практическое	
99.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
100.	Развитие гибкости	Комбинированное	выполнять
101.	разви		упражнения для развития активная гибкости
102.	Базовая техническая подготовка	Практическое	
103.	Базовая техническая подготовка	Практическое	
104.	Специальные физические упражнения	Практическое	
105.	Специальные физические упражнения	Комбинированное	
106.	Акробатические упражнения	Комбинированное	уметь успешно выполнять переворот
107.	Базовая техническая подготовка	Практическое	
108.	Итоговое занятие	Комбинированное	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные составляющие УМК

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлении к максимальной реализации своих возможностей.
- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий сохранение и укрепление здоровья учащихся.
- Групповая технология которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Технология индивидуального обучения при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

Информационные источники.

- Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры, / Ю. Ф. Курамшин. Москва. 2003г.
- Двейрина О. А. Учебно исследовательская работа студента по дисциплине « Теория и методика физической культуры». / О. А. Двейрина. СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. Санкт -Петербург. 2003 г.
- Морельеф Ф.Р. Хореография в спорте 1971
- Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки художественной гимнастике 1991г.

Система контроля результативности обучения:

Формы и средства выявления.

Основными средствами контроля результативности обучения являются контрольные упражнения:

Контроль может быть как текущим так и зачетным.

Для определения физической подготовленности занимающихся проводится сдача контрольных нормативов по физической подготовке (таблица 2) которые проводятся 2 раза в год.

Формы фиксации.

	Оценка	Первый обучения	год	Второй обучения	год	Третий обучения	год
Пресс							
Сила спины							
Гибкость							

Синхронность		
Взаимодействия		
Координация		

Критерии оценки

Критерии оценки						
Вид испытаний	Год обучения	Критерии оценки				
Пресс	1	"плохо"-неполное поднятие туловища менее 5 раз "хорошо"-долгое поднятие туловища до вертикали 15 раз "отлично"-полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 20 раз				
Сила спины	1	"плохо"-неполное поднятие туловища менее 10 раз "хорошо"-долгое поднятие туловища до вертикали 15 раз "отлично"-полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 20 раз				
Гибкость	1	"плохо"-проблематичное выполнение продольного(с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов с пола без касания пола "хорошо"-выполнение продольного(с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов с пола "отлично"- выполнение продольного(с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов с первой рейки гимнастической стенки				
Синхронность	2-3	"плохо"-выполнение всей соревновательной программы в рассинхрон "хорошо"-выполнение соревновательной программы с незначительным рассинхроном "отлично"-синхронное выполнение соревновательной программы				
Взаимодействия	2-3	"плохо"-проблематичное выполнение взаимодействий из соревновательной программы "хорошо"-выполнение взаимодействий из соревновательной программы с незначительными ошибками "отлично"-безошибочное выполнение взаимодействий из соревновательной программы				
Координация	2-3	"плохо"-проблематичное координирование связок элементов "хорошо"-выполнение связок элементов с незначительными проблемами в координации "отлично"-выполнение связок элементов без проблем в области координации				

Формы предъявления результатов обучения.

Участие занимающихся в районных и городских соревнованиях по эстетической гимнастике.

Периодичность.

Два раза в год.