ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 (97)
от 27.09.2018

Подписан: Журавлева Ирина Алексеевна
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2021.04.17 12:50:48+12'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 56»

_____ И.А. Журавлева
« ____ » _____ 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по физической культуре

«Эстетическая гимнастика»

(сложно-координационные виды спорта)

для дошкольников 4-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
руководитель кружка -
Руденко Елена Викторовна

г. Петропавловск-Камчатский

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Учебный план программы

Содержание программы

Методическое обеспечение программы

Система контроля и зачетные требования

Информационное обеспечение программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эстетическая гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика вида спорта проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы. Правила соревнований с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности (уже в детском возрасте). Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей. При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста. Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 292013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 56»; Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 56». Программа направлена на массовый уровень – оздоровительно-развивающую гимнастику для гармоничного физического развития детей. Рассчитана на два года для спортивно-оздоровительных групп младшего возраста. Минимальный возраст для зачисления на обучение 4 лет и минимальное количество детей в группе -15 человек. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по эстетической гимнастике. Программа достаточно

вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1. Нравственность – физкультурно-спортивная поведения, общения, культуры.
2. Волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.
3. Отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться.
4. Эстетика – ощущение и оценка красоты движений, поз.
5. Здоровый образ жизни – соблюдение оптимального здорового режима.
6. Мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений. Таким образом, в основу программы заложены духовно-нравственное и физическое воспитание ребёнка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Цель программы - создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям эстетической гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы.

Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

Образовательные:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- давать знания о принципах выполнения основных движений эстетической гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию 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».

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;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

При организации образовательного процесса используются следующие **основные принципы**:

Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности учащихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Спортивные: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

Методические: опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов; соразмерности – оптимального и сбалансированного развития физических качеств. 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план. Годовой учебный план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки

Продолжительность учебного года 46 недель

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1-й, 2-й
Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год (46 недель)	84
Общее количество тренировок в год	84

Возрастные особенности детей 5 и 6 лет

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом

Возрастные особенности	**Методические особенности**
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3.Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4.Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и	Показ должен быть идеальным,

игрового рефлексов Показ должен быть идеальным, занятие	занятие – игровым.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности, умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния эстетической гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние эстетической гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

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.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в эстетической гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастки.

2. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть

основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики эстетической гимнастики.
Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения

1. Общеразвивающие упражнения:

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.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: 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. 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.

4. Упражнения для ног: 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, 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 седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть,

согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

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.

3. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений эстетической гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических

движений, после раздражения вестибулярного анализатора, свыключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Основные средства специальной физической подготовки на раннем этапе обучения

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы эстетической гимнастики. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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.

4. Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью

упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных эстетической гимнастике.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Технические элементы - ее компонентами являются движения тела, равновесная, повороты, прыжки, акробатическая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовки.

1.Движения тела - это условное название наиболее специфических для эстетической гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

К специфическим упражнениям эстетической гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

- ногами (на двух, одной и поочередно);
- руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
- целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение.

Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения раздельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

Расслабление - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

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.

Волны выполняются:
а) руками (основная форма - руки в сторону);
б) туловищем (в приседе на пятках и в стойке на коленях);
в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

Волна вперед – волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед-вверх.

Программа обучения:
1. Разучить волну туловищем в приседе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Обратная волна – движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается перед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Программа обучения:
1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

Боковая волна — в этой волне важно направить бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг.

Программа обучения:
1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;

3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

Взмах состоит из трех частей, таких как:

- Вытягивание с последующим ускорением
- Взмах тела, когда тело расслаблено
- Вытягивание

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах. начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение. Взмах тела может выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

2. Равновесия и повороты.

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.

Скрестный поворот на 360°.

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции.

Повороты, переступая на носках.

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

и.п.- боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.

2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положением головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок.

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голову направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, свободную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

3 - полуприсед на опорной; 4 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8поворотов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой -

осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается, и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке.

3. Прыжки и скачки.

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов эстетической гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

*Механизм (*техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;

2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

• правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
• резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
• помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
• держать тело, как жесткую конструкцию;
• не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо;

1 - быстрое движение ног в нужном направлении,
2 - быстрое сгибание ног нужным образом,
3- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жесткими может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать, ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Прыжки и скачки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе
- хорошая амплитуда формы прыжка
- хорошая амплитуда высоты и толчка
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка
- приземление должно быть легким и мягким

4.Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

5.Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: 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.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры.

Распределение объемного материала на два года обучения с методическими рекомендациями

№ п п	Тема	Содержание	1 год	2 год	Методические рекомендации
1	Вводное занятие	Цели, задачи, содержание программы обучения	+	+	Форма проведения: беседа, рассказ
2	Теоретическая часть	- история развития эстетической гимнастики	+		
		- строение и функции организма человека	+		
		- понятия о правильном питании гимнасток		+	
		- история развития и современное состояния эстетической гимнастики	+	+	
		- гигиенические основы занятий: здоровый образ жизни, режим питания, здоровое питание		+	
		- строение и функции организма человека	+	+	
		– приемы расслабления		+	
		– контроль самочувствия		+	
		Общие требования безопасности:			
		- к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр;		+	
	Инструктаж по технике безопасности	- опасные факторы – травмы при выполнении упражнений вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий;		+	
		- занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства		+	

		защиты – пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру			
3	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: – построение; –выравнивание; –ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег и обратно - построение и расчёт. - приветствие. - повороты направо, налево, кругом. - общие понятия о дистанциях и интервалах. - строевой шаг. - перестроения.			При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал
		Общеразвивающие упражнения: –для рук и плечевого пояса; –для шеи и туловища: –для ног; –для мышц голени и стопы; –для развития быстроты, ловкости, общей выносливости - различные комплексы ОРУ.			
		Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на			Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После

		двигательные качества; – малые подвижные игры – эстафеты – упражнения из других видов спорта (прыжки через скакалку, игры с предметами-мяч).			игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику
4	Специальная физическая подготовка	Базовые упражнения. Шаги: -шаг на полупальцах -шаг на пятках - острый шаг; -скользкий шаг - скрестный шаг; - шаг с высоким подниманием бедра; - шаг с захлёстыванием голени; - приставной шаг; - переменный шаг; - шаг польки; - шаг галопа; Бег: - бег на полупальцах по кругу; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - подскоки;			Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме. Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?
		Специальные упражнения а) упражнения в равновесии: - равновесие на полу пальцах на двух ногах; - равновесие в приседе на двух ногах; - переднее равновесие; - равновесие «пассе». - переднее, заднее, боковое равновесие;			
		б) волны,взмахи: - волны и взмахи руками («Пружинка», «Полоскание»); -волна из седа на коленях; - волна туловищем вперёд; - целостная волна - взмах туловищем простой.			
		в) вращения: - переступанием; - скрестный поворот;			Все виды вращений разучиваются сначала у

		- одноимённый поворот на 180 о ; - поворот нога на пассе;			опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		г) Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный); - прыжок на правой и левой ноге; - прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»); - поджатые прыжки; - прыжок ноги врозь; - прыжок выпрямившись с поворотом на 90^0 и 180^0. - прыжки выпрямившись с поворотом на 180^0 - прыжки прогнувшись; - прыжок «касаясь»; - прыжок «казачок»			При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5	Техническая подготовка	Акробатика - стойка на лопатках «березка»; –«мост» из положения лежа; –«мост» из положения стоя с поддержкой; –«корзиночка»; - «Ёжики» (группировка). - кувырки (вперёд). - «Мост» из положения стоя. - кувырки (вперёд, назад, в сторону). - полушпагаты и шпагаты (продольный и поперечный			
		Хореография и музыкально-двигательная подготовка Понятия: – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; - позиции рук и ног - комплекс движений у станка - экзерсис на середине зала (без опоры) – воспроизведение характера музыки посредством движений;			При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслабление

		– музыкальные игры – распознавание характера музыки – музыкально-сюжетные игры; – танцы			
6	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях			

На первый год обучения ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимание детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

На второй год обучения движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное назначение методического обеспечения программы – содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами и способами работы. Способ развивающего движений;

– музыкальные игры
– распознавание характера музыки
– музыкально-сюжетные игры;
– танцы

развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топаньем.
Показательные выступления: подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях, обучения приоритетный по программе эстетической гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры
с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями. Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике эстетической гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и преподавателю качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

Методы организации занятий:

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

Текущий контроль и промежуточная аттестация успеваемости проводится на всех годах обучения.

Целью проведения текущего контроля и промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы по каждой предметной области и дальнейший переводе учащихся на следующий год, этап подготовки. Учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

-**теоретическая подготовка** – беседа в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

- **физическая подготовка**; выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП, набрать сумму балов за 8 упражнений;

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см

	Измеряется расстояние между лбом и стопами	"3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз0	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5

		1 - 4

За 8 тестов набрать:
СОГ 1 - 24 балла – «сдано», 23 и меньше «не сдано».
СОГ 2 - 28 баллов – «сдано», 27 и меньше «не сдано».
- **техническая подготовка** – в спортивно-оздоровительных группах освоившими программу технической подготовки считаются учащиеся, участвовавшие в открытом уроке в группе;
- **акробатика и хореография** – освоившими программу по акробатике и хореографии считаются учащиеся, выполнившие упражнение, которое состоит из минимума элементов, (равновесие - 1, поворот - 1, прыжок - 1,переворот - 1) по выбору тренера-преподавателя.

Учащиеся, по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, но не менее чем через 1 год обучения по общеразвивающей программе.

Перспективное планирование
дополнительного образования «Эстетическая гимнастика»

Старшая группа :6-7 лет

Сентябрь-Октябрь

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Формировать правильную осанку; Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; Учить детей чувствовать свое тело во время движений; Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Встреча. Знакомство. Настрой на занятие.			
	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	1-4	5-8	9-12	13-16
II.	Хореография: разучивание позиций рук, ног (подготов., I, II, III, IV, V). Растяжка: складочка, рыбка, лодочка. Прыжки. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление	Хореография: совершенствование позиций рук и ног (подготовительная, I, II, III, IV, V). Растяжка: корзиночка, поза сфинкса. Прыжки по позициям. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Хореография: разучивание полуприседаний (*Demi-plie*) и больших приседаний (*Grand-plie*), подъем на полупальцы (*Releve*). По позициям. Растяжка. Прыжки. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.

	основных групп мышц) Дыхательные упр.		гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Ноябрь-Декабрь

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Учить дышать, сочетая дыхание и движение; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	17-20	21-24	25-28	29-32
II.	Хореография: разучивание вытягивания ноги в трех направлениях (*Battement),* совершенствование позиций рук и ног (подготовительная, I, II, III, IV, V). Растяжка: Обучение мостику, шпагату, складочке. Прыжки. Разучивание поворотов.	Хореография: разучивание маленького бросока ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (*Battement-Gete),* совершенствование позиций рук и ног (подготовительная, I, II, III, IV, V). Растяжка. Прыжки по позициям. Совершенствование поворотов. Художественная гимнастика: работа с мячом и обручем. Танцевальная	Хореография: разучивание вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям *(Battement-Fondu*), совершенствование всех пройденных элементов. Растяжка. Прыжки. Повороты. Художественная гимнастика: работа с обручем	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Художественная гимнастика: работа с лентой и скакалкой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные

	Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные иг00ры и упр.	игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Январь-Февраль

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость; Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость, скорость, выносливость; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Учить дышать, сочетая дыхание и движение; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Продолжать рпазвивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	33-36	37-40	41-44	45-48
II.	Хореография: разучивание упражнения для рук, корпуса, головы (*Port de bras*) совершенствова	Хореография: совершенствовани е упражнения для рук, корпуса, головы (*Port de bras*), совершенствовани	Хореография: совершенствован ие всех базовых видов приседаний и подъемов на полупальцы, по позициям.	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Акробатика:

	ние пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Разучивание кувырка вперед. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	е пройденного. Растяжка. Прыжки по позициям. Акробатика: Повторение и закрепление правильного выполнения кувырка вперед. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Растяжка. Прыжки. Акробатика: разучивание стойки на лопатках, кувырка назад. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Повторение кувырка вперед/назад, стойки на лопатках. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Март-Апрель

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость, ловкость, силу, скорость; Совершенствовать выполнение движений на равновесие; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Развивать умение грациозно выполнять танцевальную программу; Продолжать развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	49-52	53-56	57-60	61-64

II.	Хореография: разучивание комплекса разминки с учетом пройденного материала Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Разучивание колеса вправо/влево. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	Хореография: совершенствование пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение и закрепление правильного выполнения колеса Вправо/влево. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Хореография: совершенствование пройденного Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: разучивание переката. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение кувырков, колеса, стойки и перекатов. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

май

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость, ловкость, силу, скорость; Совершенствовать выполнение движений на равновесие; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Развивать умение грациозно выполнять танцевальную программу; Продолжать развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	65-66	67-68	69-70	71-72
II.	Хореография: разучивание полукруга ногой по полу вперед и назад (*Rond*). Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Разучивание переворота. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	Хореография: совершенствование пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение и закрепление правильного выполнения переворота. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Мониториг детей. Открвтые показательные уроки. Хореография: совершенствование пройденного Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение и совершенствование разученных элементов. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Мониторинг детей. Открытые показательные уроки. Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение кувырков, стойки, колеса и перекатов, переворотов. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Перспективное планирование
дополнительного образования «Эстетическая гимнастика»

Младшая группа
4-5 лет

Сентябрь-Октябрь

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Формировать правильную осанку; Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; Учить детей чувствовать свое тело во время движений; Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Встреча. Знакомство. Настрой на занятие.			
	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	1-4	5-8	9-12	13-16
II.	Хореография: разучивание позиций рук (подготов., I, II, III, IV, V). Растяжка: складочка, рыбка, лодочка. Прыжки: на двух, подскоки на одной. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и	Хореография: разучивание позиций ног (подготовительная, I, II, III, IV, V). Растяжка. Прыжки по позициям. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики.	Хореография: разучивание полуприседаний (*Demi-plie*) и подъемов на полупальцы (*Releve*). По позициям. Растяжка. Прыжки. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом.	Хореография: разучивание больших приседаний (*Grand-plie*), повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой.

	мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Разучивание взмахов, волн. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Ноябрь-Декабрь

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Учить дышать, сочетая дыхание и движение; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	17-20	21-24	25-28	29-32
II.	Хореография: разучивание вытягивания ноги в трех направлениях (*Battement),*	Хореография: разучивание маленького бросока ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	Хореография: совершенствование всех пройденных элементов.	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка.

	совершенствование позиций рук и ног (подготовительная, I, II, III, IV, V). Растяжка: Обучение мостику, шпагату, складочке. Прыжки. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	(*Battement-Gete),* совершенствование позиций рук и ног (подготовительная, I, II, III, IV, V). Растяжка. Прыжки по позициям. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Растяжка. Прыжки. Разучивание поворотов. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Прыжки. Совершенствование поворотов. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Январь-Февраль

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость; Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость, скорость, выносливость; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Учить дышать, сочетая дыхание и движение; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Продолжать рпазвивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	33-36	37-40	41-44	45-48
II.	Хореография: разучивание упражнения для рук, корпуса, головы (*Port de bras*) совершенствование пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Разучивание кувырка вперед. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической	Хореография: совершенствование упражнения для рук, корпуса, головы (*Port de bras*), совершенствование пройденного. Растяжка. Прыжки по позициям. Повороты. Акробатика: Повторение и закрепление правильного выполнения кувырка вперед. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция	Хореография: совершенствование всех базовых видов приседаний и подъемов на полупальцы, по позициям с руками. Растяжка. Прыжки. Акробатика: разучивание стойки на лопатках. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики.	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение кувырка вперед, стойки на лопатках. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за

	гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Март-Апрель

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость, ловкость, силу, скорость; Совершенствовать выполнение движений на равновесие; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Развивать умение грациозно выполнять танцевальную программу; Продолжать развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	49-52	53-56	57-60	61-64
II.	Хореография: разучивание комплекса разминки с учетом пройденного материала Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика:	Хореография: совершенствование пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение и закрепление правильного выполнения кувырка назад и	Хореография: совершенствование пройденного Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: разучивание переката. Художественная гимнастика:	Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение кувырков, стойке и

	Разучивание кувырка назад. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	вперед. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	перекатов. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

МАЙ

Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; Сохранять и развивать гибкость, ловкость, силу, скорость; Совершенствовать выполнение движений на равновесие; Укреплять мышцы рук, ног, спины, живота; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Развивать умение грациозно выполнять танцевальную программу; Продолжать развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

I.	Построение. Обучение и отработка строевых упражнений. Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному под музыку.			
№ зан.	65-66	67-68	69-70	71-72
II.	Хореография: разучивание	Хореография: совершенствовани	Мониториг детей.	Мониторинг

	полукруга ногой по полу вперед и назад (*Rond*). Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Разучивание колеса. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упр.	е пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение и закрепление правильного выполнения колеса. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	Открвтые показательные уроки. Хореография: совершенствование пройденного Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Выполнение колеса вправо/влево. Художественная гимнастика: работа со скакалкой и мячом. Танцевальная композиция эстетической гимнастики. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.	детей. Открытые показательные уроки. Хореография: Повторение и закрепление пройденного. Растяжка. Прыжки. Повороты. Акробатика: Повторение кувырков, стойки, колеса и перекатов. Художественная гимнастика: работа с обручем и лентой. Отработка танцевальной композиции по эстетической гимнастике, выученной за этот период. Силовой блок. Дыхательные игры и упр.
III.	Музыкальные подвижные игры. Гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика. Кинезиологические упражнения.			

Мониторинг достижения детьми результатов

№	Ф.И. ребенка	Движения тела (волны, взмахи)	Равновесие	Прыжки скачки	Акробатические элементы	Растяжка	Гибкость	Выполнение движений с музыкой
1								

2								
3								

Мониторинг проводится два раза в год (декабрь, май)
Оценивается выполнение элементов в соответствии с программой соревнований по эстетической гимнастике и с учетом возраста занимающихся.
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2 .Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
5. Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
6. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
9. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
10. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfeg.ru/).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]