

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА «РАДУГА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
Протокол № 2
от «31» августа 2021г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

«Эстетическая гимнастика»

Направленность-художественная

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся- 5 – 17 лет

Срок реализации программы- 1 год

Разработчики:
Бобылёва Валерия Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2021 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Учреждение	ГБОУДО Псковской области «ДДЮ «Радуга», г. Псков
Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эстетическая гимнастика»
Сведения об авторе-составителе	
Ф.И.О., должность	Бобылёва Валерия Алексеевна, педагог дополнительного образования
Сведения о программе:	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством) образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242
Область применения	Дополнительное образование
Направленность	физкультурно-спортивная
Тип программы	общеразвивающая
Вид программы	авторская
Уровень	стартовый (ознакомительный)
Возраст детей	5-17 лет
Продолжительность обучения	1 год, 192
Цель программы	Создание условий для формирования специальных знаний, умений и навыков, необходимых для освоения начальной спортивной подготовки в эстетической гимнастике
Форма обучения	очная

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика - это сложно координационный вид спорта, в котором обучающиеся соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Специфика её проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Направленность программы

Представленная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эстетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

Современный уровень художественной гимнастики в спортивных школах настолько возрос, усложнился, что стал доступен немногим, а в учреждениях дополнительного образования есть возможность дать заниматься любимым видом спорта всем желающим независимо от их природных данных. Единственное условие приема – это медицинская справка о состоянии здоровья. В отличие от художественной, эстетическая гимнастика менее травмоопасна.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она не подразумевает специального отбора обучающихся по физическим данным и не требует предварительной спортивной или танцевальной подготовки. Программа рассчитана на девочек без каких-либо базовых знаний и навыков в гимнастике, что позволит сделать занятия более доступными для всех желающих.

Представленная дополнительная общеобразовательная программа является авторской, ознакомительного уровня обучения.

Педагогическая целесообразность

Художественная гимнастика развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Адресат программы

Программа адресована девочкам в возрасте от 5 до 17 лет.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность реализации программы 1 год. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 192 часа.

Форма обучения

Форма занятий – групповая. Рекомендуемая наполняемость группы – 8-10 человек.

Занятия проходят 3 раза в неделю по два часа.

Занятия включают здоровьесберегающие компоненты: организационные моменты, дыхательную гимнастику, проветривание помещения и короткие перерывы, чередование физической нагрузки с отдыхом

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Прием учащихся производится на основе заявления от родителей.

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Следует отметить, что учащиеся не отбираются по данным или по конкурсу. Для приема ребенка в группу, прежде всего, необходим его интерес к гимнастике и желание развиваться в данном направлении.

Специфика подготовки гимнастической танцевальной программы для выступлений на концертах и соревнованиях состоит в том, что педагог прорабатывает каждое отдельное движение и элемент индивидуально с каждым обучающимся, помимо групповых форм работы. Также, следует учесть, что все обучающиеся развиваются и приобретают мастерство в своем темпе, что подразумевает подготовку соревновательно-выступательных программ, развитие достаточной гибкости и растяжки, а также освоению других специальных элементов.

Структура занятия:

5 минут – учебно-организационная работа

40 минут – учебное занятие

10 минут – перерыв

40 минут – учебное занятие

5 минут – организационная работа

Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для формирования специальных знаний, умений и навыков, необходимых для освоения начальной спортивной подготовки в эстетической гимнастике.

Задачи программы:

обучающие:

- познакомить с базовыми упражнениями из ОФП и СФП эстетической гимнастики
- научить основам хореографии и работы у станка как части специальной подготовки в гимнастике
- научить согласовывать движения с характером, темпом и ритмом музыки

развивающие:

- развить физические качества (ловкость, растяжку, быстроту, гибкость, прыгучесть, координацию, выносливость)
- развить эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм)
- привить навыки самоконтроля, самодисциплины, самоанализа при выполнении поставленных задач
- научить соблюдать правила безопасности, страховки и помощи при выполнении более сложных гимнастических комбинаций

воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества
- воспитать уверенность в себе, укрепить самооценку
- научить взаимопомощи и поддержке
- сформировать навыки коллективной работы, чувство личной ответственности за общее дело
- воспитать легкость и плавность движения, силу и гибкость всего тела.

Содержание программы
Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. ТБ	1	1	2	Устный опрос, наблюдение
2	ОФП и СФП	-	94	94	Выполнение практических заданий
3	Хореография	-	14	14	Выполнение практических заданий
4	Постановка программ	-	64	64	Творческий показ
5	Концертная деятельность	4	14	18	Участие в концертах, анализ и обсуждение выступлений
ИТОГО:		5	187	192	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Цели и задачи обучения. Особенности занятий в студии эстетической гимнастики. Требования к учащимся в студии. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Форма одежды гимнасток. Средства защиты и страховки при разучивании и выполнении новых и сложных физических упражнений.

Практика: Разминка в игровой форме. Диагностика начальных физических данных, умений и навыков.

2. ОФП и СФП – 94 часа

Практика: Разработка суставов. Укрепление мышц всего тела. Растяжка. Развитие координации и прыгучести. Развитие гибкости. Умение слышать эмоциональный окрас

музыки и выполнять физические упражнения и танцевальные движения в соответствии с ее темпом и ритмом. Воспитание быстроты реакции и ловкости. Развитие умения адаптировать под себя поставленные задачи и выполнение упражнений. Развитие умения взаимодействовать между собой. Партерная растяжка. Развитие подъема стопы и баланса. Базовые шаги. Разбег и подготовка к прыжкам. Исходные позиции при выполнении поворотов. Точки между выполнением нескольких элементов в связках.

3. Хореография – 14 часов.

Практика: Основы классического танца: позиции рук, позиции ног, plie, battements tendus, связующие и вспомогательные движения, tours, rond de jam be par terre, releve, равновесия и махи у станка.

4. Постановка программ – 64 часа

Практика: Развитие образного мышления. Темпо-ритм. Развитие воображения. Развитие понятия эмоциональности движений. Пространственная композиция (круг, квадрат, треугольник, линии и т.д.). Групповая и индивидуальная работа над постановкой концертных программ. Подбор музыки и движений. Отработка программ под музыку.

5. Концертная деятельность – 18 часов

Теория: Анализ и обсуждение выступлений.

Практика: Репетиции. Подготовка к выступлениям. Участие в концертах и соревнованиях.

Планируемые результаты

- *личностные:* учащиеся готовы и способны к саморазвитию, у них сформирована мотивация к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки.
- *метапредметные:* учащимися освоены универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные).
- *предметные:* учащимися освоен базовый опыт в эстетической гимнастике.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения по программе учащиеся

знают: составляющие тренировочного процесса в эстетической гимнастике (общая и специальная (техническая) разминка, хореография, упражнения на укрепление мышц, растяжка, прыжковая подготовка, упражнения на развитие гибкости и координации), способы адаптации упражнений под свои индивидуальные физические особенности;

умеют: чувствовать ритм, двигаться в разных темпах, правильно выполнять упражнения на развитие гибкости, ловкости, выносливости, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения индивидуально, в парах и группах;

владеют: своим телом в достаточной степени для выполнения упражнения под музыку на выступлениях, основами гимнастической акробатики и пластики.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней (часов)	Режим занятий
1 год обучения	1.10.2021	30.05.2021	32	192	3 раза в неделю по два часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы занятия проходят в просторном, хорошо освещенном, проветриваемом и имеющем хорошее напольное покрытие помещении.

Учебное помещение по периметру оснащено зеркалами и станками для хореографии.

Из технического оснащения присутствуют: аудиоаппаратура.

На занятиях обучающиеся обеспечиваются гимнастическими ковриками.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять педагог, имеющий профильное образование, соответствующее направленности программы.

Информационное обеспечение.

Формы контроля

Формы контроля разрабатываются для определения результативности освоения программы.

Формы контроля учащихся:

- игра
- просмотр соревновательной (концертной) программы
- итоговый концерт

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия.

Итоговый контроль по результатам освоения учащимися образовательной программы проводится в конце учебного года в форме показа танцевальной программы на итоговом концерте.

Методические материалы
Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название темы	Формы проведения занятия	Методы и приемы проведения занятия	Дидактические материалы, техническое оснащение программы
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая	Словесные, практические, наглядные	Инструкция по технике безопасности
2	ОФП и СФП	Групповая	Словесные, практические, наглядные, репродуктивные	Гимнастические коврики, станок
3	Хореография	Групповая	Словесные, практические, наглядные, репродуктивные	Станок
4	Постановка программ	Групповая и индивидуаль ная	Словесные, практические, наглядные, репродуктивные, творческо-поисковые, самостоятельная работа	Аудиозаписи, аудиоаппаратура
5	Концертная деятельность	Групповая		Аудиозаписи, аудиоаппаратура

Список литературы

1. Винер-Усманова И. А. и др. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. /Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. – М.: Человек, 2014
2. Винер-Усманова И. А. и др. Художественная гимнастика. Теория и методика. /Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. – М.: Человек, 2015.
3. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – М.: Советский спорт, 2014.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Приложение 1

Оценочные материалы

Диагностика результатов освоения программы

Промежуточный и итоговый контроль.

Что диагностируется:

- Разработанность суставов, растяжки (умение сидеть на одном из продольных шпагатов, на остальных шпагатах с небольшим расстоянием до пола, в складке, в бабочке: спина прямая, стопы к себе, колени достают до пола).
- Крепость мышц всего тела:
 - умение отжиматься от пола (с прямыми ногами, локти м.б. прижаты или отведены в стороны: 10 раз)
 - делать упражнение на пресс (подъем корпуса с руками за головой к согнутым коленям: 3 подхода по 10 раз)
 - прыжки через скакалку в течение 1 минуты (без остановок)
 - вставать в мостик (ИП лежа, вернуться на пол)
 - делать упражнение на подкачку спины (подъем корпуса ИП лежа на животе, руки за головой: 3 подхода по 10 раз)

- Гибкость тела (прогиб в корзинку: ИП лежа на животе, головой достать до носков)
- Скорость реакции и уровень ловкости (умение быстро менять скорость движения без сбивания дыхания, менять направление движения)
- Координация (стоять в равновесиях без опоры 3 счета с прямой опорной ногой: в пассе, аттитюде, арабеске)
- Музыкальный слух (умение слышать эмоциональный окрас музыки, находить смысловые части).
- Умение выражать эмоциональное состояние через движение. Выразительность движения.

Что диагностируется: физическая подготовка тела, чувство ритма, выразительность движения, умение исполнить поставленную танцевальную программу.

Приложение 2

Критерии

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений, навыков	<ul style="list-style-type: none"> • Разработанность суставов, растяжки (умение сидеть в бабочке: спина прямая, стопы к себе, колени почти достают до пола). • Крепость мышц всего тела: <ul style="list-style-type: none"> - умение отжиматься от пола (с прямыми ногами, локти м.б. прижаты или отведены в стороны: 3 раза) - делать упражнение на пресс (подъем корпуса с руками за головой к согнутым коленям: 3 подхода по 10 раз) - прыжки через скакалку в течение 1 минуты - вставать в мостик (ИП лежа, вернуться на пол) - делать упражнение на подкачку спины (подъем корпуса ИП лежа на животе, руки за головой: 3 подхода по 10 раз)
Средний уровень знаний, умений, навыков	<ul style="list-style-type: none"> • Разработанность суставов, растяжки (умение в складке, в бабочке: спина прямая, стопы к себе). • Крепость мышц всего тела: <ul style="list-style-type: none"> - умение отжиматься от пола (с прямыми ногами, локти м.б. прижаты или отведены в стороны: 5 раз) - делать упражнение на пресс (подъем корпуса с руками за головой к согнутым коленям: 3 подхода по 10 раз) - прыжки через скакалку в течение 1 минуты - вставать в мостик (ИП лежа, вернуться на пол) - делать упражнение на подкачку спины (подъем корпуса ИП лежа на животе, руки за головой: 3 подхода по 10 раз) • Координация (стоять в равновесиях без опоры 3 счета с прямой опорной ногой: в пассе, аттитюде, арабеске)
Высокий уровень знаний, умений, навыков	<ul style="list-style-type: none"> • Разработанность суставов, растяжки (умение сидеть на одном из продольных шпагатов, на остальных шпагатах с небольшим расстоянием до пола, в складке, в бабочке: спина

	<p>прямая, стопы к себе, колени достают до пола).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Крепость мышц всего тела: <ul style="list-style-type: none"> - умение отжиматься от пола (с прямыми ногами, локти м.б. прижаты или отведены в стороны: 10 раз) - делать упражнение на пресс (подъем корпуса с руками за головой к согнутым коленям: 3 подхода по 10 раз) - прыжки через скакалку в течение 1 минуты (без остановок) - вставать в мостик (ИП лежа, вернуться на пол) - делать упражнение на подкачку спины (подъем корпуса ИП лежа на животе, руки за головой: 3 подхода по 10 раз) • Гибкость тела (прогиб в корзинку: ИП лежа на животе, головой достать до носков) • Скорость реакции и уровень ловкости (умение быстро менять скорость движения без сбивания дыхания, менять направление движения) • Координация (стоять в равновесиях без опоры 3 счета с прямой опорной ногой: в пассе, аттитюде, арабеске) • Музыкальный слух (умение слышать эмоциональный окрас музыки, находить смысловые части). • Умение выразить эмоциональное состояние через движение. Выразительность движения.
--	---