

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика»

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия эстетической гимнастикой развивают силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость.

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

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Отличительные особенности программы** от уже существующих в том, что для начинающих подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – стартовый.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Объем программы:** 234 часов.

**Форма реализации программы:** очная.

**Адресат программы:** дети 7 – 17 лет, желающие заниматься эстетической гимнастикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 15 до 20 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	7	15	3	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Цель данной программы является:** обучение основам эстетической гимнастики с элементами танца, а также введение ребенка в мир физкультуры и спорта, здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формировать умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- формировать знания, умения и навыки по эстетической гимнастике.

*Воспитательные:*

- формировать навыки общественно-организаторской деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения;
- воспитывать интерес к творческой деятельности;

- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

*Развивающие:*

- развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;  
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **К концу 1 года обучения учащиеся должны**

##### **знать:**

- основные правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и организации мест занятий;  
- терминологию, применяемую для обозначения акробатических и общеразвивающих упражнений;  
- основные группы мышц человека;  
- основные термины эстетической гимнастики;  
- технику выполнения «волны», взмаха, сжатия и расслабления;

##### **уметь:**

- применять на практике комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп;  
- выполнять акробатические элементы (кувырки, переворот в сторону, мост, стойки на лопатках, равновесие «пассе», поворот «арабеск») и связки по шаблону (обязательная программа);  
- выполнять базовые движения руками и телом в виде спорта «эстетическая гимнастика»;  
- сочетать элементы эстетической гимнастики с музыкальным ритмом;  
- составлять серию движений (этюд).

#### **К концу 2 года обучения учащиеся должны**

##### **знать:**

- понятия музыкальный размер, такт, темп, экзерсис, позиции рук и ног;  
- правила безопасности при выполнении хореографических упражнений;  
- основные правила соревнований;  
- основные правила составления композиции;  
- самостоятельно составлять композицию в соответствии с правилами соревнований;  
- выполнять композицию в команде, группе с соблюдением интервалов и дистанции;  
- взаимодействовать во время подготовки к выступлению и во время соревнований.

##### **уметь:**

- применять основные термины в хореографии;  
- выполнять комплексы хореографических упражнений и элементов пластики;  
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;  
- самостоятельно составлять и выполнять хореографический этюд на выбранный музыкальный отрывок.

#### **Личностные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- устойчивый интерес к занятиям спортом;  
- опыт общения и взаимодействия в коллективе;  
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;  
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание, ответственность за свою деятельность.

### **Метапредметные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.