



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»**

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 1
от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 124 от 30.08.2024 года
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 3– 6 лет

**Разработчик: Трофимова Анастасия Валерьевна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» *физкультурно-спортивной направленности.*

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» адресована обучающимся в возрасте от 3 до 6 лет.

Актуальность данного направления

Эстетическая гимнастика – новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, пока еще не олимпийский. Это некий симбиоз художественной гимнастики, акробатики и танца. С помощью танца, используя эмоции и движения тела, за 2-2,5 минуты рассказывается целая история.

Большой упор делается на развитие эмоционального выполнения упражнения. Поэтому и музыка для него выбирается соответствующая возрасту.

Большой плюс эстетической гимнастики в том, что она гармонично развивает тело. Все упражнения делаются на обе стороны: на правую и на левую.

Регулярные тренировки помогают не только сформировать правильную осанку и укрепить основные группы мышц, но и развивают воображение, грациозность и пластику, воспитывают чувство командного единства и поддержки.

Эстетическая гимнастика набирает популярность, наша страна не исключение. В настоящее время заниматься ею можно во всем мире. Приходить в эстетическую гимнастику можно в любом возрасте. Оптимальный возраст — три года, когда дети уже могут концентрировать внимание.

Основоположницей эстетической гимнастики считают американскую танцовщицу, жену Сергея Есенина, Айседору Дункан. Она в свое время не побоялась нарушить нормы классического балета и ввела так называемые «свободные танцы». Она считала, что только естественные движения человеческого тела могут передать красоту и чувственность танца. Эти постулаты знаменитой американской танцовщицы были взяты в основу для создания упражнений в эстетической гимнастике.

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» будет способствовать оздоровлению, а также даст возможность ребенку раскрыть физические возможности своего тела, более свободно чувствовать себя на сцене.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов, запланированных на освоение программы – 144 академических часа.

Срок освоения – 2 года.

1 год обучения – 72 академических часа;

2 год обучения – 72 академических часа.

Режим занятий: – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы – гармоничное физическое развитие, эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание подрастающего поколения.

Задачи:

Обучающие:

- формировать представление о элементах эстетической гимнастики;
- способствовать обучению общеразвивающим и гимнастическими упражнениям, элементам хореографии и акробатики;
- научить слушать музыку и попадать в такт;
- формировать навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений.

Развивающие:

- развивать у учащихся координацию движений, грацию, силу и выносливость;
- развивать у учащихся пластичность и синхронность выполнения элементов эстетической гимнастики и упражнения под музыку

- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, музыкальности и творческих способностей;
- способствовать гармоничному развитию тела. В эстетической гимнастике все элементы делаются на обе стороны, что в будущем помогает избежать проблем со здоровьем.

Воспитательные:

- способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- содействовать приобретению опыта дисциплинированного поведения на занятиях.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

Обучающиеся:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- приобретут опыт дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, грации, силы и выносливости;
- разовьют пластичность и синхронность выполнения элементов эстетической гимнастики;
- разовьют чувство ритма, память, внимание, музыкальность и творческие способности.

Предметные:

- будут знать элементы эстетической гимнастики;
- овладеют общеразвивающими и гимнастическими упражнениями, элементами хореографии и акробатики;
- научатся слушать музыку и попадать в такт;
- сформируют навык сохранения правильной осанки.

Дети знакомятся с азами эстетической гимнастики. Разучивают самый простой комплекс гимнастических элементов, состоящий из упражнений в игровой форме. Учатся правильно выполнять основные положения рук, ног, тела и головы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: на обучение по программе принимаются все желающие дети от 3 до 6 лет, без предварительной подготовки, без вступительных испытаний, не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательное условие – справка от врача.

Условия формирования групп:

Группа формируется по возрастному принципу (в пределах возрастных групп) и уровню подготовленности обучающихся, имеющих допуск врача к занятиям.

Количество обучающихся в группе. Списочный состав обучающихся в группах формируется по норме наполняемости группы.

Формы организации и проведения занятий:

Форма организации занятий: групповая. Программой предусматриваются аудиторные (в учебном кабинете, спортивном зале) занятия, в том числе самостоятельная работа по заданию педагога.

Основной формой учебной и воспитательной работы в коллективе являются групповые и индивидуальные занятия.

Формы проведения занятий:

Формы проведения занятий: тренировка, технический зачет, соревнование, участие в конкурсе, концерте.

Формы проведения занятий: практические занятия, представления, беседы.

- фронтальная: беседа, показ, объяснение;
- групповая: организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: работа с одаренными детьми, а также коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение).

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы необходимы:

- танцевальный зал, оборудованный балетными станками, зеркалами;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи);
- техническое оснащение (музыкальный центр).

Учащиеся должны иметь форму одежды и обувь для занятий.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования.

**Учебный план
1-го года обучения**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	20	5	15	Выполнение практических заданий
3.	Растяжка	18	2	16	Наблюдение
4.	Элементы эстетической гимнастики	20	3	17	Выполнение практических заданий
5.	Прыжки	7	1	6	Наблюдение
6.	Полуакробатика	6	2	4	Выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие	1		1	Сдача нормативов
	Всего:	72	14	58	

**Учебный план
2-го года обучения**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	20	5	15	Выполнение практических заданий
3.	Растяжка	18	2	16	Наблюдение
4.	Элементы эстетической гимнастики	20	3	17	Выполнение практических заданий
5.	Прыжки	7	1	6	Наблюдение
6.	Полуакробатика	6	2	4	Выполнение практических заданий
7.	Итоговое занятие	1		1	Сдача нормативов
	Всего:	72	14	58	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № _____ от _____ 202_ года
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ М.В. Куканова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программе
«Эстетическая гимнастика»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09.	До полной реализации программы	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2	02.09.	До полной реализации программы	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность академического часа – 30 минут.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»
1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Обучить общим физическим упражнениям, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку;
- Учить слушать музыку и выполнять в такт;
- Обучить выполнять легкие связки (элементы) эстетической гимнастики.

Развивающие:

- Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе;
- Способствовать работе в команде.

Воспитательные

- Воспитывать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Привить «чувство прекрасного» и любовь к гимнастике и хореографии.

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Знакомство с эстетической гимнастикой.

Практика. Игра на знакомство. Растяжка. Движение под музыку. Наблюдение.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Объяснение термина ОФП (Общая физическая подготовка) и что в него входит. Название частей тела, названия упражнений, подвижные игры.

Практика. Общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов.

(Примеры: Складочка, бабочка, упражнения на стопы, лягушка, мостик с колен, волна сидя, лодочка).

Подкачка: Спина, ноги, пресс. Выполнение практических заданий.

3. Растяжка

Теория. Техника выполнения растяжки. Объяснение как правильно тянуть шпагаты, спину.

Практика. Три шпагата с пола, полушпагаты. (Правый, левый, поперечный).

(Примеры: Мостик на коленях, мост стоя, лодочка, рыбка, корзиночка, лягушка)

4. Элементы эстетической гимнастики

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики, техника дыхания во время выполнения данных элементов.

Практика. Волны вперед, взмахи руками, сжатия, равновесия с разных ног, поворот пасса.

5. Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков. Объяснение, как правильно и мягко приземляться.

Практика. Прыжки на месте, шоссе, прыжок в звездочку, прыжок козлик.

6. Полуакробатика

Теория. Техника безопасности выполнения данных элементов. Техника выполнения кувырков.

Практика. Кувырок через голову, кувырок через плечо (вперед-назад).

7. Итоговое занятие.

Практика. Закрепление изученного в игровой форме. Контрольные нормативы. Наблюдение.

Подведение итогов учебного года.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные

У обучающихся будут:

- Воспитываться культура здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Прививаться «чувство прекрасного», любовь к гимнастике и хореографии.

Метапредметные

- Начнут развиваться коммуникативные способности, работа в команде.

Предметные

Обучающиеся будут:

- Выполнять общие физические упражнения, танцевальные движения;
- Будут ориентироваться на площадке и двигаться под музыку;
- Научатся слушать музыку и выполнять в такт;
- Научатся выполнять легкие связки (элементы) эстетической гимнастики

Календарно – тематический учебный план на (2024-2025 уч. год)

Педагог: (Ф.И.О.) Трофимова А.В.

Название программы: «Эстетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> Знакомство с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Знакомство с эстетической гимнастикой. <i>Практика.</i> Игра на знакомство. Растяжка. Движение под музыку. Наблюдение	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Объяснение термина ОФП (Общая физическая подготовка) и что в него входит. Название частей тела, названия упражнений, подвижные игры. <i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов.	0.5	0.5

	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики и упражнений на дыхание. <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение понятия полушпагата. <i>Практика.</i> Полушпагат правый и левый.	0.5	0.5
	1	Прыжки	<i>Теория.</i> Изучение прыжков на скакалке, вперед, назад. Изучение правильного мягкого приземления. <i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики и упражнений на дыхание. <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение понятия полушпагата. <i>Практика.</i> Полушпагат правый и левый.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение понятия полушпагата. <i>Практика.</i> Полушпагат правый и левый.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Прыжки	<i>Теория.</i> Изучение прыжков на скакалке, вперед, назад. Изучение правильного мягкого приземления. <i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение трех шпагатов (правый, левый, поперечный) <i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный.	0.5	0.5

	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание. Упражнения взмахи руками. <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение трех шпагатов (правый, левый, поперечный). Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка. <i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	0.5	0.5
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте.		1
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед. Постановка программы упражнения под музыку.		1
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте, наскок.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед. Постановка программы упражнения под музыку.		1
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	05.05	05.05
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед, взмах с проворотом рук. Постановка программы упражнения под музыку.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5

	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед, взмах с проворотом рук. <i>Постановка программы упражнения под музыку.</i>		1
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад, крест, под каждую ногу. Прыжки на месте, наскок.		1
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук. <i>Отработка программы упражнения под музыку.</i>		1
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад, крест, под каждую ногу. Прыжки на месте, наскок.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. <i>Отработка программы упражнения под музыку.</i>		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. <i>Отработка программы упражнения под музыку.</i>		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад, крест, под каждую ногу. Прыжки на месте, наскок.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. <i>Отработка программы упражнения под музыку.</i>		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. <i>Отработка программы упражнения под музыку.</i>		1

	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Полуакробатика	<i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Итоговое занятие	<i>Практика.</i> Контрольные нормативы. Подведение итогов учебного года.		1

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»
2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Обучить общим физическим упражнениям, танцевальным движениям: уметь ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Развивающие:

- Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе.

Воспитательные

- Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Привить «чувство прекрасного» и любовь к гимнастике и хореографии.

Содержание второго года обучения

1 . Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Основы второго года обучения и что в него входит.

Практика. Растяжка. Движение под музыку. Наблюдение.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

Практика. Общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов.

(Примеры: Складочка, бабочка, упражнения на стопы, лягушка, мостик с колен, волна сидя, лодочка).

Подкачка: Спина, ноги, пресс. Выполнение практических заданий.

3. Растяжка

Теория. Техника выполнения растяжки. Объяснение как правильно тянуть шпагаты, спину.

Практика. Три шпагата с пола и со скамейки. (Правый, левый, поперечный).

Упражнения на гибкость спины: мостик на коленях, мост стоя, лодочка, рыбка, корзиночка.

4. Элементы эстетической гимнастики

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики, техника дыхания во время выполнения данных элементов, изучения связок.

Практика. Волны вперед, обратные волны, взмахи руками (передние и боковые), сжатия, равновесия с разных ног, поворот пасса.

5. Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков. Объяснение, как правильно и мягко приземляться.

Практика. Прыжки на месте, шоссе, прыжок в звездочку, прыжок козлик, прыжок касаясь.

6. Полуакробатика

Теория. Техника безопасности выполнения данных элементов. Выполнение кувырков.

Практика. Кувырок через голову, кувырок через плечо (вперед-назад), колесо.

7. Итоговое занятие.

Закрепление изученного в игровой форме. Контрольные нормативы. Наблюдение.

Подведение итогов учебного года.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные

У обучающихся будут:

- Воспитываться культура здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Прививаться «чувство прекрасного» и любовь к гимнастике и хореографии.

Метапредметные

- Начнут развиваться коммуникативные способности, работа в команде.

Предметные

Обучающиеся будут:

- Выполнять общие физические упражнения, танцевальные движения;
- Будут ориентироваться на площадке и двигаться под музыку;
- Научатся слушать музыку и выполнять в такт;
- Научатся выполнять более сложные связки (элементы) эстетической гимнастики
- Участвовать в соревнованиях по эстетической гимнастике

Календарно – тематический учебный план на (2024-2025 уч. год)

Педагог: (Ф.И.О.) Трофимова А.В.

Название программы: «Эстетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: второй

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> Знакомство с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Знакомство с эстетической гимнастикой. <i>Практика.</i> Игра на знакомство. Растяжка. Движение под музыку. Наблюдение	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Объяснение термина ОФП (Общая физическая подготовка) и что в него входит. Название частей тела, названия упражнений, подвижные игры. <i>Практика.</i> Общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов.	0.5	0.5

	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики и упражнений на дыхание. <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение понятия полушпагата. <i>Практика.</i> Полушпагат правый и левый.	0.5	0.5
	1	Прыжки	<i>Теория.</i> Изучение прыжков на скакалке, вперед, назад. Изучение правильного мягкого приземления. <i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики и упражнений на дыхание. <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение понятия полушпагата. <i>Практика.</i> Полушпагат правый и левый.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок, подвижные игры.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение понятия полушпагата. <i>Практика.</i> Полушпагат правый и левый.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Прыжки	<i>Теория.</i> Изучение прыжков на скакалке, вперед, назад. Изучение правильного мягкого приземления. <i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение трех шпагатов (правый, левый, поперечный) <i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный.	0.5	0.5

	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Теория.</i> Характеристика упражнений эстетической гимнастики (волна вперед, обратная волна), объяснение упражнений на дыхание. Упражнения взмахи руками. <i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед.	0.5	0.5
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Теория.</i> Объяснение техники безопасности при растяжке. Изучение трех шпагатов (правый, левый, поперечный). Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка. <i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	0.5	0.5
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте.		1
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед. Постановка программы упражнения под музыку.		1
	1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад. Прыжки на месте, наскок.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед. Постановка программы упражнения под музыку.		1
	1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	05.05	05.05
	1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед, взмах с проворотом рук. Постановка программы упражнения под музыку.		1
	1	Общая физическая подготовка	<i>Теория.</i> Названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1

1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, взмах вперед, взмах с проворотом рук. Постановка программы упражнения под музыку.		1
1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад, крест, под каждую ногу. Прыжки на месте, наскок.		1
1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Упражнения на дыхание, отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук. Отработка программы упражнения под музыку.		1
1	Полуакробатика	<i>Теория.</i> Техника безопасности. Кувырок назад через плечо, кувырок вперед. <i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	0.5	0.5
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад, крест, под каждую ногу. Прыжки на месте, наскок.		1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1
1	Прыжки	<i>Практика.</i> Прыжки на скакалке, вперед, назад, крест, под каждую ногу. Прыжки на месте, наскок.		1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.		1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.		1

1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.	1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.	1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	1
1	Полуакробатика	<i>Практика.</i> Кувырок назад через плечо, кувырок вперед.	1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	1
1	Элементы эстетической гимнастики	<i>Практика.</i> Отработка волны вперед, волны назад, боковой волны. Взмах вперед, взмах с проворотом рук, скручивания тела. Отработка программы упражнения под музыку.	1
1	Общая физическая подготовка	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений. Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	1
1	Растяжка	<i>Практика.</i> Шпагат правый, левый, поперечный. Растяжка спины, рыбка, мост, корзинка.	1
1	Итоговое занятие	<i>Практика.</i> Контрольные нормативы. Подведение итогов учебного года.	1

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные технологии (их элементы), основными из которых являются:

- технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход) помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- здоровьесберегающие технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- игровые технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- информационно-коммуникационные технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Наглядные:

- показ упражнений,
- имитация,
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения)
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного и видеоматериала.

Словесные: - название и объяснение техники выполнения упражнения,

- корректировка выполнения упражнений,
- вопросы к обучающимся,
- рассказ.

Практические:

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно,
- проведение упражнений в игровой форме.

Основными методами работы педагога являются:

показ движений и словесное объяснение, так как они дают первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 6-е изд. - СПб.: Лань, 2000.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 2002. - 512 с.
3. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. - М.: Просвещение, 1999. - 112 с.
4. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие. - Ульяновск.: УлГТУ, 2000. - 144 с.
5. Потапчук, А. А., Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - Санкт-Петербург: Речь. - 2009. - 85 с.
6. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. - М., 2003. - 381 с.

Литература для обучающихся с родителями:

1. Варакина, Т. Т., Кудрямова, Л.Н., Маркова, Т. П. Упражнения с предметами. - Москва: Физкультура и спорт, 1973. - 184 с.
2. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. - М., Физкультура и спорт, 1986 г. - 80 с.
3. Страковская, В. П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - Новая школа, 1994. - 286 с.

Интернет-источники:

1. <https://vfeg.ru/> - Федерация эстетической гимнастики России
2. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
3. <https://skygrace.ru/> - академия гимнастики «Небесная грация Алины Кабаевой»
4. <https://www.academyviner.ru/> - международная академия спорта Ирины Винер

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль и итоговое оценивание.

Входной педагогический контроль: проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для каждого учащегося.

Входной контроль используется в форме педагогического наблюдения и опроса с внесением полученных данных в информационную карту (приложение 1).

рассматриваются следующие критерии: определение отношения ребенка к выбранной деятельности, личностные качества ребенка, физические данные, музыкально-ритмический слух, выполнения упражнений - тестирования физических и музыкально-ритмических данных.

Текущий педагогический контроль: позволяет определить сформированность знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала.

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и беседы с учащимися.

Итоговое оценивание: позволяет определить конечный результат обучения. Итоговое оценивание осуществляется посредством:

- использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение 3) с последующим внесением в информационную карту (приложение 4)
- В реализуемой образовательной программе коллектива используются следующие **формы**

выявления результатов:

1. педагогическое наблюдение;
2. выполнение практических заданий педагога с занесением в карту наблюдений;
3. выполнение контрольных нормативов.

Приложение 1.

Диагностическая карта входного контроля
к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Мотивация к занятиям	Воображение	Чувство ритма	Подъем стопы	Выворотность

Критерии оценки:

- 1 балл – низкий уровень;
- от 2 балла – средний уровень;
- от 3 балла – высокий уровень.

По сумме баллов: Входной контроль:

- от 5 до 9 баллов – низкий уровень;
- от 10 до 14 баллов - средний;
- 15 баллов – высокий уровень.

Карта педагогического наблюдения текущего контроля
дополнительной общеразвивающей программы
«Эстетическая гимнастика»

Группа № __ ,

Дата _____.

Педагог: Трофимова А.В.

№п\п	ФИ обучающегося	Знание правил техники безопасности	Интерес к занятиям Ритмической гимнастики	Общая физ. подготовка	Работа в команде	Сумма баллов

Показатели: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла - высокий уровень.

4 -6 баллов – низкий уровень;

7 – 9 баллов – средний уровень;

10 - 12 баллов – высокий уровень.

_____ Трофимова А.В.

Информационная карта итогового контроля по предмету
дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»

№	Фамилия, имя	Основные движения в <small>хореографии</small>	Гибкость спины	Правильное выполнение физических упражнений	Равновесия	Упражнения в партере	Прыжки	Выносливость	Двигательная координация	Ритмические рисунки	Общая оценка

Критерии: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла - высокий уровень.

9 - 17 баллов – низкий уровень;

18 – 24 баллов – средний уровень;

25 - 27 баллов – высокий уровень.

Информационная карта освоения
дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»

Педагог дополнительного образования Трофимова А.В.

_____ Группа _____ Год обучения Дата заполнения _____ 202__ г.

№ п/п	ФИО учащихся	Воз- раст	Показатели									Общий балл	Урове- нь
			Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты				
			Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3					
1													
2													

Л1 – интерес к занятиям;

Л2 – целеустремленность

Л3 – дисциплина

М1 – координация;

М2 – творческие способности;

М3 – работа в коллективе

П1 – выносливость;

П2- ритм и память;

П3 – гибкость

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

низкий уровень от 0 до 15

средний уровень от 16 до 30

высокий уровень от 31 до 45