

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо» г. Моздока

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
«Дзюдо»  
А. Швецов



Утверждено:  
Педагогическим советом  
Протокол № 2  
От «22» февраля 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по эстетической гимнастике  
(срок реализации программы 2 года)**

*Составитель программы  
Тренер – преподаватель  
отделения эстетической гимнастики  
Чухлебова Е.В.*

## 1. Пояснительная записка.

Эстетическая гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее 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.

Общеразвивающая программа по эстетической гимнастике разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения (для детей в возрасте 4–6 лет).

*1 –ый год обучения – учащиеся 4-5 лет:*

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма учащихся.
2. Разносторонняя общая физическая подготовка.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики.
4. Развитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой.
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

*2-й год обучения - этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений (дети 5-6 лет):*

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма учащихся.

2. Разносторонняя общая физическая подготовка, содействие формированию грациозности, развитие пластики движений, начальное развитие всех специальных физических качеств.
3. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
4. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики.
5. Развитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой.
6. Начальная хореографическая подготовка.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования (годами обучения). Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель обучения.

## **2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

Цель образовательной программы – обучение детей эстетической гимнастике в доступной для них форме.

Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

### **Оздоровительные задачи**

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

### **Образовательные задачи**

- 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 задачи**

- 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.

На этапе начальной подготовки, который охватывает дошкольный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

В соответствии с общими задачами перед каждой учебной группой ставятся специфические *задачи*:

1. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
2. Развитие элементарных навыков координации движений на простейших упражнениях классического тренажа.
3. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
4. Освоение акробатических упражнений (стойка на лопатках, кувырки, «мосты», «колесо» и др.)
5. Формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

### **2.1. Принципы и методы организации образовательного процесса.**

При организации образовательного процесса используются следующие основные принципы:

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

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

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

В работе применяются следующие методы обучения:

1. **Наглядный** – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;
2. **Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений;
3. **Словесный** – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
4. **Практический** - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

### **2.2. Особенности набора учащихся.**

В данном виде спорта необходимо учитывать, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки гимнасток. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. **Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток.**
2. **Оценка внешних данных гимнасток и их перспектив.**
3. **Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.**

#### **4. Оценка специфических способностей – пластичности, танцевальности, эмоциональности.**

**Оценку состояния здоровья** дает в начале обучения врач-педиатр по месту жительства, затем врач спортивно-физкультурного диспансера.

Точных критериев в оценке **внешних данных** нет, но некоторые рекомендации возможны:

- предпочтение должно отдаваться девочкам с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шейей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений;
- хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых и «гадкий утенок» со временем может превратиться в «лебедя», и наоборот.

**Физические и технические** перспективы гимнасток на этапе начального отбора тренер определяет путем простого визуального наблюдения.

### **2.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

#### **Целесообразность развития ОФП и СФП, проведение контрольных испытаний (комплексное тестирование).**

В процессе занятия эстетической гимнастикой по данной образовательной программе предполагается получение следующих результатов:

- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.;
- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой;
- улучшение работоспособности детского организма;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);
- развитие морально – нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).

Основопологающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка именно такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в эстетической гимнастике побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП). Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстро к ним адаптируется и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. **Контрольные упражнения** должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.

2. . **Контрольные испытания** нужно проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых

№ пп	Виды подготовки	Количество часов в месяц										
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	1									
2.	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>4</b>	1			1			1			1
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>	12	10	10	10	10	10	10	10	10	8
4.	<b>Специальная физическая</b>	<b>50</b>	3	6	6	5	6	6	5	6	5	2

По окончании каждого года обучения оцениваются результаты контрольных упражнений или тестов по общей физической подготовке и специальной подготовке, проводятся итоговые соревнования по эстетической гимнастике. При грамотном использовании метод тестирования дает возможность определить уровень физического развития и степень одаренности, измерить качество знаний и навыков, установить состояние ребенка, прогнозировать границы возможностей дальнейшего развития.

Неоднократное использование тестов в процессе обучения способствует более адекватной оценке его эффективности.

### **3. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы**

Наполняемость учебных групп,  
нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Год обучения	Основной возраст (лет)	Количество занимающихся	Максимальное количество часов в неделю	Количество учебных недель в год	Количество часов в год
1 года	4-5	10-15	6	42	252

Примерный план-график распределения учебных часов  
для учащихся (на 42 недели)

	<b>подготовка</b>											
5.	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>60</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6.	<b>Специально-двигательная подготовка</b>	<b>35</b>	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2
7.	<b>Участие в показательных выступлениях</b>	<b>2</b>	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
8.	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>252</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>19</b>

### 3.2. Содержание программы.

#### Группа первого года обучения.

##### Особенности методики:

В *первый год обучения* занятия проводятся 3 раза в неделю. В возрасте 4–5 лет ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания 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.

№ пп	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	<b>Вводное занятие</b>	Цели, задачи, содержание программы обучения.	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<i>Общие требования безопасности:</i> - к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости	Форма проведения: беседа, рассказ

		<p>следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра;</li> <li>- не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя;</li> <li>- учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера;</li> <li>- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;</li> <li>- при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.</li> </ul>	
3.		<p><b>Строевые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– построение;</li> <li>– выравнивание;</li> <li>– ходьба на месте и в движении;</li> <li>– переход с шага на бег и обратно</li> </ul>	<p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.</p> <p>Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для рук и плечевого пояса;</li> <li>– для шеи и туловища;</li> <li>– для ног;</li> <li>– для мышц голени и стопы;</li> <li>– для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</li> </ul>	<p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.</p> <p>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому</p>



			(одной гимнасткой или группе)
		<b>Игры и игровые упражнения:</b> – сюжетные игры; – обучающие игры; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры	Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>Базовые упражнения.</b> - элементарные позы; - движения отдельными частями тела	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		<b>Специальные упражнения</b> <i>а) упражнения в равновесии:</i> – стойка на носках; – переднее равновесие;	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		<i>б) волны:</i> – вертикальные и горизонтальные; – одновременные и последовательные;	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		<i>в) вращения:</i> – переступанием; – скрестные	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		<i>г) Прыжки</i> – Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратит внимание

			на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5.	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>Акробатика</b> - Стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа; – «мост» из положения стоя с поддержкой; – «корзиночка»; – полушпагат	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
6.	<b>Специально-двигательная подготовка</b>	<b>Танцевальные упражнения</b> – Шаг на полупальцах; – бег на полупальцах; – мягкий шаг; – высокий шаг; – пружинящий шаг; – приставной шаг	Так как эти движения несложны, целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»
		<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b> <b>Понятия:</b> – музыкальный ритм; – музыкальный размер; – музыкальный такт; – музыкальный темп; – воспроизведение характера музыки посредством движений; – музыкальные игры	Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием
7.	<b>Показательные выступления</b>	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

### **3.3. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **3.4. Содержание программы.**

**Группа второго года обучения.**

### Особенности методики:

На *втором году* обучения занятия проводятся 3 раза в неделю. В этот период жизни 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.

№ пп	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	<b>Вводное занятие</b>	<i>Гигиенические основы занятий.</i> Здоровый образ жизни - Утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – красивая осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<i>Общие требования безопасности:</i> - к занятиям эстетической гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами 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;	Форма проведения: беседа, рассказ

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера;</li> <li>- при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;</li> <li>- при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.</li> </ul>	
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Строевые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевой шаг;</li> <li>– общие понятия о дистанции и интервалах</li> </ul>	<p>Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку. Повторяется ранее усвоенный материал</p>
		<p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для развития отдельных групп мышц;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития двигательных качеств</li> </ul>	<p>Составляется комплект ОРУ, который действует на все группы мышц. Особое внимание уделяется развитию гибкости. Комплексы составляются в соответствии со степенью двигательной готовности занимающихся. Девочки должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании, но до предела терпимости</p>
		<p><b>Игры и игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающие игры;</li> <li>– малоподвижные игры;</li> <li>– эстафеты;</li> <li>– упражнения из других видов спорта</li> </ul>	<p>Можно начинать проведение коллективных игр (деление на команды). Важно воспитывать чувство уважения к сопернику</p>
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p><b>Базовые упражнения.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для правильной постановки ног и рук;</li> </ul>	<p>Правильная постановка ног и рук достигается с помощью классического экзерсиса. Основные элементы выполняются</p>

			из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат
		<p><b>Специальные упражнения</b></p> <p><i>а) упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;</li> <li>– переднее равновесие;</li> <li>– равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге</li> </ul>	Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»
		<p><i>б) волны:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальные и горизонтальные;</li> <li>– одновременные и последовательные;</li> </ul>	При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением
		<p><i>в) вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переступанием;</li> <li>– скрестные</li> </ul>	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат
		<p><i>г) Прыжки</i></p> <p>выпрямившись с поворотом от 45° до 180°;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжок прогнувшись;</li> <li>– прыжок со сменой ног;</li> <li>– подбивной прыжок</li> </ul>	Прыжки выполняются после разминки. Переходить к более сложным прыжкам можно лишь после освоения простых. Дозировка должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить деформацию стопы

5.	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>Акробатика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;</li> <li>– «колесо»;</li> <li>– кувырок назад;</li> <li>– кувырок боком</li> </ul>	<p>По мере усвоения акробатических элементов составляются композиции, которые выполняются под музыку.</p> <p>Важно обеспечить страховку на начальном этапе обучения</p>
6.	<b>Специально-двигательная подготовка</b>	<b>Танцевальные шаги</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- – острый;</li> <li>– скрестный;</li> <li>– скользкий;</li> <li>– перекатный шаг галопа;</li> <li>– шаг польки;</li> <li>– шаг вальса</li> </ul>	<p>При разучивании танцевальных шагов используется целостный метод обучения, а при разучивании более сложных танцевальных шагов (полька, вальс) движения расчленяют</p>
		<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>  <i>Понятия: мотив, мелодия;</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавание характера музыки;</li> <li>– музыкально-сюжетные игры;</li> <li>– танцы</li> </ul>	<p>При показе и объяснении заданий следует учитывать возрастные особенности, чтобы дети правильно осмыслили характер и содержание музыки и сумели выразить это посредством движений. Задания надо стремиться делать творческими, разнообразными, активно воздействуя на воображение детей</p>
7.	<b>Показательные выступления</b>	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях	

#### 4. Формы проведения занятий

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

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

#### 5. Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

*К концу программы обучающиеся:*

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

#### 6. Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты конкурсов, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

#### 7. Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года

## Нормативы по общей и специальной физической подготовке

### *Первый год обучения ОФП:*

- наклон туловища назад лежа на животе (без учета времени);
- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх толчком двумя ногами с взмахом рук;
- челночный бег 3\*10 м;
- прыжок через скакалку с одинарным вращением (без учета времени).

### *СФП:*

- мост;
- наклон с гимнастической скамейки;
- «лягушка»;
- равновесие;
- бросок теннисного мяча в цель.

### *Второй год обучения ОФП*

- наклон туловища назад, лежа на животе за 20 сек.;
- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук;
- челночный бег 3\*10 м;
- прыжок через скакалку с одинарным вращением за 30 сек.;
- шпагат;
- поднимание ног в висе на 135 градусов (без учета времени).

### *СФП:*

- мост;
- наклон с гимнастической скамейки;
- «лягушка»;
- «коробочка»;
- равновесие;
- бросок теннисного мяча в цель.



## Описание нормативов по общей и специальной физической подготовке

	<b>Норматив</b>	<b>Требования к исполнению</b>	<b>Ставки, баллы</b>
1.	Наклон туловища назад, лежа на животе за 20 сек.	Руки прямые, амплитуда 90 градусов	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные – 1 балл
2.	Мост	Ноги слегка согнуты, плечи над кистями, руки прямые (измеряется расстояние от кончиков пальцев до пяток)	Незначительные нарушения - 0,5 балла Значительные – 1 балл
3.	Наклон с гимнастической скамейки	Ноги прямые, измеряется на расстоянии от верхнего края скамейки до конца третьего пальца (сантиметром, линейкой)	Ноги согнуты – 1 балл
4.	«Лягушка»	И.п. лежа на животе, наклон назад в упоре на руки со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и пальцами)	Руки согнуты – 0,5 балла Таз оторван от пола – 1 балл
5.	«Коробочка»	Лежа на животе наклон назад с захватом руками голени (измеряется расстояние от головы до ягодиц)	
6.	Шпагат (правый, левый) и поперечный – с пола	Бедро плотно касается, туловище вертикально, плечи и таз прямо	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные нарушения – 1 балл
7.	Равновесие на полной стопе	Носок свободной ноги прижат к колену, опорная нога прямая, сохранение точной формы равновесия	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные – 1 балл
8.	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 м (5 попыток)		
9.	Бег 30 м	С высокого старта	
10.	Прыжок в длину с места	Одновременное отталкивание	
11.	Прыжок вверх толчком двумя ногами с взмахом	С хорошей осанкой, прямыми ногами, и с приземлениями на место отталкивания	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные нарушения – 1 балл

	рук		
12.	Челночный бег 3*10	Касание пола обязательно	
13.	Поднимание ног на 135 градусов (без учета времени)	Ноги поднимаются либо прямыми, либо через согнутые	Полусогнутое положение ног –0,5 балла
14.	Прыжки через скакалку с одинарным вращением (за 30 сек.)	С хорошей осанкой, прямыми ногами, без запутывания	Незначительные нарушения – 0,5 балла За каждое запутывание – 1 балл

**Таблица оценки нормативов по общей физической подготовке**

<b>Баллы</b>	<b>Бег 30 м (сек)</b>	<b>Прыжок в длину (см)</b>	<b>Прыжок вверх (см)</b>	<b>Челночный бег 3*10м (сек)</b>	<b>Поднимание ног на 135° без учета времени</b>	<b>Прыжок через скакалку с одинарным вращением за 30 сек</b>	<b>Наклон туловища назад за 20 сек.</b>
<b>12</b>	5.3 – 5.4	155-150	40-39	8.8	12	40-39	15
<b>11</b>	5.5 – 5.6	149-145	38-37	8.9	11	38-37	14
<b>10</b>	5.7 – 5.8	144-140	36-35	9.0	10	36-35	13
<b>9</b>	5.9 – 6.0	139-135	34-33	9.1	9	34-33	12
<b>8</b>	6.1 – 6.2	134-130	32-31	9.2	8	32-31	11
<b>7</b>	6.3-6.4	129-125	30-29	9.3	7	30-29	10
<b>6</b>	6.5-6.6	124-120	28-27	9.4	6	28-27	9
<b>5</b>	6.7-6.8	119-115	26-25	9.5	5	26-25	8
<b>4</b>	6.9–7.0	114-110	24-23	9.6	4	24-23	7
<b>3</b>	7.1-7.2	99-95	22-21	9.7	3	22-21	6
<b>2</b>	7.3-7.4	94-90	20-19	9.8	2	20-19	5
<b>1</b>	7.5-7.6	89-85	18-17	9.9	1	18-17	4

### Таблица оценки нормативов со специальной физической подготовкой

Баллы	Наклон с гимнастической скамейки (см)	Шпагаты (см)	Мост (см)	Лягушка /коробочка (см)	Равновесие (сек.)	Бросок теннисного мяча
<b>5</b>	<b>20 - 15,5</b>	<b>0</b>	<b>0-5</b>	<b>0-5</b>	<b>10-9</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>15 - 10,5</b>	<b>1 - 5</b>	<b>6-10</b>	<b>6-10</b>	<b>8-7</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>10 - 5,5</b>	<b>6 - 10</b>	<b>11-15</b>	<b>11-15</b>	<b>6-5</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>5 - 4.5</b>	<b>11 - 15</b>	<b>16-20</b>	<b>16-20</b>	<b>4-3</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>4 – 3.5</b>	<b>16 - 20</b>	<b>21-25</b>	<b>21-25</b>	<b>2-1</b>	<b>1</b>

#### Оценка в баллах уровня физической подготовленности гимнасток

Уровень подготовки		Высокий			Средний			Низкий		
Год обучения	Возраст	ОФП	СФП	Общая оценка	ОФП	СФП	Общая оценка	ОФП	СФП	Общая оценка
первый	<b>3,6-4</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
второй	<b>4-5</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>84</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>