

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 9 от «25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор Е.В. Худяков

«29» 05 2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вдохновение»
студии эстетической гимнастики «Алекса»**

Возраст детей: 12-15 лет

Уровень: продвинутый

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Вещель Светлана Анатольевна,
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Учебный план (1, 2 и 3 годы обучения).....	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	13
1.5. Воспитательная работа.....	16
1.6. Содержание программы.....	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	23
2.5. Методические материалы.....	30
2.6. Список литературы.....	32
Раздел 3. Приложения.....	35
3.1. Календарно-тематическое планирование.....	35
3.2. Перечень тем на дистанционное обучение.....	41
3.3. Календарный план воспитательной работы.....	42
3.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	44
3.5. Планы тренерской и судейской практики.....	46
3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	47

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Данная дополнительная общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности и реализуется в рамках Студии эстетической гимнастики «Алекса».

Основополагающими документами при составлении программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Актуальность

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года нацеливает педагогов, тренеров-преподавателей при реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, на создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В Концепции модернизации российского образования на период до 2025 года подчёркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из основных факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей.

Также **актуальность и педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена следующими моментами.

Данная программа направлена на совершенствование обучающимися знаний, умений и навыков в области эстетической гимнастики, приобретенных на предыдущих уровнях Программы (стартовом и базовом). 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.

В современном виде эстетическая гимнастика – это набор спортивных элементов, объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец. Этот вид музыкально-ритмического воспитания включает гармонические,

ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию мускулатуры.

Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Каждая программа – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

В современном мире ребенок привязан к телефону и интернету, поэтому обучение по спортивной программе – актуально как никогда. Актуальность обусловлена тем, что гимнастика развивает в детях все физические качества, формирует их как здоровую успешную личность, вырабатывая стойкость, рвение к победе, решительность и самостоятельность.

На занятиях мы развиваем в детях эстетический вкус, помогаем обрести уверенность в собственных силах, даем толчок к самосовершенствованию и постоянному развитию.

Кроме того, актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников всех возрастов, материально-технические условия для реализации которых, имеются на базе МБУДО «Металлургического Центра детского творчества г. Челябинска».

Отличительные особенности программы заключаются:

1. *в модульности* её построения. Программа «Вдохновение» *модульная*, каждый из 6 модулей представляет завершённую методическую разработку, может использоваться в обучении по другим видам спорта. Обучающиеся могут осваивать модули последовательно или одновременно.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному. Содержание программы представляет собой сочетание учебных занятий с творческой, концертной и соревновательной деятельностью.

2. *в реализации концепции наставничества* как доминантной составляющей образовательного процесса. Наставничество в контексте данной программы рассматривается как универсальная технология передачи опыта,

знаний, компетенций и ценностей через продуктивное общение, основанное на доверии и партнерстве.

Основной моделью наставничества данной программы является наставничество в форме «ученик-ученик» на втором и последующих годах обучения.

Форма наставничества «ученик-ученик» предполагает взаимодействие обучающихся, занимающихся по данной программе, при котором один из них находится на более высоком уровне овладения знаниями и умениями, позволяющим ему оказать значимую помощь наставляемому.

Целью данной формы наставничества является поддержка обучающегося со стороны другого студийца, либо помощь в овладении определенными компетенциями: повторное объяснение практического и теоретического материала, освоение приемов и техник и т.д.

Наставничество может быть *кратковременным*, например, при создании проекта или при подготовке к соревнованиям, *долгосрочным* – на весь год обучения, например, при поступлении «новенького» в объединение в ходе учебного процесса.

Варианты наставничества (выбирается по мере необходимости создания пары и педагогической целесообразности соответствия выбранного подхода (вариантов действий, технологии, методов, средств) воспитательной деятельности для достижения оптимального результата):

- взаимодействие «лидер – отстающий», классический вариант поддержки для достижения лучших образовательных результатов;
- взаимодействие «активный – пассивный», адаптация в коллективе или развитие коммуникационных, творческих, лидерских навыков студийцев;
- взаимодействие «равный – равному», обмен навыками, например, когда наставник обладает критическим мышлением, а наставляемый креативным; взаимная поддержка, совместная работа над проектом.

Формирование пар/групп происходит по одной из схем, в зависимости от конкретной ситуации:

- назначение сверху – тренер закрепляет за определенным наставляемым наставника (для улучшения образовательных результатов);
- формирование на добровольной основе – взаимное решение о совместной работе.

Результатом данной работы является высокий уровень вовлеченности наставляемых во все социальные, соревновательные и образовательные процессы. Наставляемые получают стимул к культурному и интеллектуальному развитию, самореализации, а также формированию необходимых компетенций. Через наставничество реализуется такой важный аспект обучения — как начальная профориентация.

Новизной программы является активное привлечение родителей гимнасток в процесс их обучения по программе. *Работа с родителями* строится на взаимопонимании и сотрудничестве, в большинстве случаев родители становятся надёжными помощниками тренера-преподавателя. Тактика действий

тренера-преподавателя и родителей строится на совместных усилиях не столько на формировании «спортсмена-чемпиона», сколько на развитии личности ребёнка, упрочнении сотрудничества в достижении общей цели.

Гармоничное развитие личности, о котором заявлено в цели программы, не может быть без гармонично развитой семьи.

На пути спортивного становления ребенка проводится многоплановая работа с родителями, которая направлена на усиление их включенности как в жизнь юной спортсменки, так и в деятельность всего коллектива Студии эстетической гимнастики «Алекса». К формам взаимодействия относятся: совместные тренировки и показательные номера; выезды, связанные с совместным отдыхом и досугом; фото-, видео-конкурсы в социальных сетях; коллективные спортивные и ЗОЖ-марафоны; привлечение родителей к работе в спортивных лагерях и помощи в организации и проведении соревнований и концертов.

Фактически реализуется технология коллективной творческой деятельности.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 12 до 15 лет.

Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труду и к труду. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в спортивном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети

такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

Условия набора: для обучения принимаются обучающиеся, имеющие стартовый и базовый уровни подготовки по программе эстетической гимнастики.

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, объем программы составляет 648 часов.

Форма обучения – очная.

В программе предусмотрена работа с применением дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися. Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательной программы в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем дистанционного обучения в соответствии с общеразвивающей программой.

Уровень программы – продвинутый.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный. Применяется описанная модель наставничества.

Воспитательная работа.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

Формы проведения занятий.

Основная форма обучения – занятие:

- **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;
- **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;
- **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;
- **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;
- **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;
- **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Режим занятий.

Распределение учебного времени происходит по годам обучения и составлено в соответствии локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»: 2 занятия 3 раза в неделю, не более 216 часов в год (первый, второй и третий годы обучения). Распределение учебного времени по годам обучения представлено в таблице 1.

Программой предусматривается участие детей в:

- соревнованиях различного уровня;
- фестивалях и конкурсах различного уровня;
- мастер-классах и семинарах;
- учебно-тренировочных сборах в летний и каникулярный период.

Таблица 1

**Распределение учебного времени по годам обучения
(продвинутый уровень)**

Год обучения по программе продвинутого уровня	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 уч. недель)
Первый год обучения	2	3	6	216
Второй год обучения	2	3	6	216
Третий год обучения	2	3	6	216

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – гармоничное развитие обучающихся посредством занятий эстетической гимнастикой.

Задачи:

1. Предметные:

- сформировать знания о современных формах физкультурной деятельности, об эстетической гимнастике;
- обучить технике владения телом;
- сформировать навыки коллективного выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;
- обучить тактическим приёмам ведения соревновательной борьбы.

2. Метапредметные:

- содействовать развитию основных физических качеств и формированию правильной осанки;
- развить музыкальность, артистичность, эмоциональность;
- содействовать развитию волевых качеств;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции;
- сформировать потребность к систематическим физическим упражнениям.

3. Личностные:

- воспитать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитать нравственно-этические качества;
- воспитать чувство коллективизма, ответственности за свои поступки.

Учебный план программы представлен в таблице 2.

1.3. Учебный план

Таблица 2

Учебный план программы (продвинутый уровень)

Первый, второй и третий годы обучения

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
		Теоретические часы	Практические часы	
Вводное занятие	2	2	-	Опрос
Модуль 1. Хореографическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Экзерсис у станка	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Классические прыжки	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Музыкально-сюжетные игры	4	-	4	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 1	26	1	25	
Модуль 2. Общая физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Строевые упражнения	3	-	3	Наблюдение, тестирование
Общеразвивающие упражнения	13	-	13	Наблюдение, тестирование, опрос
Игры и игровые упражнения	12	-	12	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 2	30	1	29	

Модуль 3. Специальная физическая подготовка				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые упражнения	19	-	19	Наблюдение, тестирование, опрос
Специальные упражнения	19	-	19	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 3	40	1	39	
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Базовые движения тела	12	-	12	Наблюдение, тестирование, опрос
Равновесия	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Прыжки	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Движения гибкости	9	-	9	Наблюдение, тестирование, опрос
Тестирование	1	-	1	Наблюдение, тестирование
Всего по модулю 4	50	1	49	
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Хореографическое составляющее танца	2	-	2	Наблюдение, тестирование
Подготовка к выступлению	42	-	42	Наблюдение, опрос, анализ выступления
Всего по модулю 5	45	1	44	
Модуль 6. Техника актерского исполнительства				
Вводное занятие	1	1	-	Опрос
Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр	13	-	13	Наблюдение, опрос
Посещение и участие в общественных мероприятиях	3	-	3	Наблюдение, опрос, анализ
Посещение и участие в концертах	3	-	3	Наблюдение, опрос, анализ
Всего по модулю 6	20	1	19	
Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
ИТОГО	216	8	208	

1.4. Содержание учебного плана программы продвинутого уровня

Модуль 1 «Хореографическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Постановка головы и корпуса, позиции рук, ног.

Практика 2.1. Позиции ног (1,2,3,4,5,6).

Практика 2.2. Port de bras (1,2,3).

Практика 2.3. Releve (релеве).

Практика 2.4. Battement fondu (батман фондю).

Практика 2.5. Battement tendu (батмат тондю).

Тема № 3. Экзерсис у станка.

Практика 3.1. Plié (плие).

Практика 3.2. Rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тер).

Тема № 4. Классические прыжки.

Практика 4.1. Jete (жете).

Практика 4.2. Sote (соте).

Практика 4.3. Glissade (глиссад).

Тема № 5. Понятие характера музыки, его распознавание и воспроизведение посредством движений.

Практика 5.1. Элементы современного танца.

Практика 5.2. Вальсовый шаг.

Практика 5.3. Элементы народного танца.

Тема № 6. Понятие музыкального ритма, музыкального размера, музыкального такта и музыкального темпа.

Практика 6.1. Танцевальные комбинации в различных темпах.

Практика 6.2. Сильные и слабые доли.

Тема № 7. Музыкально-сюжетные игры.

Практика 7.1. Мелодии мира.

Практика 7.2. Угадай мелодию (вальс, полька, народные).

Практика 7.3. Игра на воображаемых музыкальных инструментах.

Практика 7.4. Имитация движений животных.

Практика 7.5. Танцевальная импровизация.

Тема № 8. Тестирование.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Строевые упражнения.

Практика 2.1. Построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении.

Практика 2.2. Переход с шага на бег и обратно, построение и расчёт, приветствие.

Практика 2.3. Повороты направо, налево, кругом, общие понятия о дистанциях и интервалах.

Практика 2.4. Строевой шаг, перестроения.

Тема № 3. Общеразвивающие упражнения.

Практика 3.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика 3.2. Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища.

Практика 3.3. Общеразвивающие упражнения для ног.

Практика 3.4. Общеразвивающие упражнения для мышц голени и стопы.

Практика 3.5. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты, ловкости, общей выносливости.

Практика 3.6. Различные комплексы ОРУ.

Тема № 4. Игры и игровые упражнения.

Практика 4.1. Сюжетные игры.

Практика 4.2. Обучающие игры.

Практика 4.3. Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества.

Практика 4.4. Малые подвижные игры.

Практика 4.5. Эстафеты.

Практика 4.6. Упражнения из других видов спорта (прыжки через скакалку, игры с предметами, мяч).

Тема № 5. Тестирование.

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема № 1. Вводное занятие

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Базовые упражнения.

Практика 2.1. Шаги:

- шаг на полупальцах;
- шаг на пятках;
- острый шаг;
- скользкий шаг;
- скрестный шаг;
- шаг с высоким подниманием бедра;
- шаг с захлёстыванием голени;
- приставной шаг;
- переменный шаг;
- шаг польки;
- шаг галопа.

Практика 2.2. Бег:

- бег на полупальцах по кругу;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстыванием голени;
- подскоки.

Тема № 3. Специальные упражнения.

Практика 3.1 Упражнения в равновесии:

- равновесие на полу пальцах на двух ногах;
- равновесие в приседе на двух ногах;
- переднее равновесие;
- равновесие «пассе»;
- переднее, заднее, боковое равновесие.

Практика 3.2. Прыжки:

- прыжок ноги вместе (вертикальный);
- прыжок на правой и левой ноге;
- прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»);
- поджатые прыжки;
- прыжок ноги врозь;
- прыжок выпрямившись с поворотом на 90 и 180;
- прыжки выпрямившись с поворотом на 180;
- прыжки прогнувшись.

Практика 3.3. Акробатика:

- стойка на лопатках «березка»;
- «мост» из положения лежа;
- «мост» из положения стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- «ёжики» (группировка);
- кувырки (вперёд);
- «мост» из положения стоя;
- кувырки (вперёд, назад, в сторону);
- полушпагаты и шпагаты (продольный и поперечный).

Тема № 4. Тестирование.

Модуль 4 «Техника эстетической гимнастики»

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория 1.1 Вводный инструктаж. Требования к форме. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема № 2. Базовые движения тела.

Практика 2.1. Волны.

Практика 2.2. Взмахи.

Практика 2.3. Изгибы.

Практика 2.4. Скручивания.

Практика 2.5. Расслабления.

Практика 2.6. Наклоны и выпады.

Практика 2.7. Сжатия.

Тема № 3. Равновесия.

Тема № 4. Прыжки.

Тема № 5. Движения руками, танцевальные шаги, подпрыгивания и подскоки.

Тема № 6. Движения гибкости.

Тема № 7. Тестирование.

Модуль 5 «Постановочно-репетиционная работа»

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория 1.1. Правила поведения во время репетиций и выступлений.

Тема № 2. Хореографическое составляющее танца.

Практика 2.1. Основные ходы и элементы.

Практика 2.2. Разучивание комбинаций (основной массы, второстепенных и сольных ролей).

Теория 2.3. Презентация номера и костюмов исполнителям.

Практика 2.4. Постановка номера.

Тема № 3. Подготовка к выступлению.

Практика 3.1. Отработка готовых номеров.

Практика 3.2. Контрольные, генеральные репетиции в костюмах.

Практика 3.3. Выступление на конкурсе, концерте.

Модуль 6 «Техника актерского исполнительства»

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория 1.1. Вводный инструктаж. Требования к форме.

Тема № 2. Актерский тренинг, этюды, инсценировка миниатюр.

Практика 2.1. Работа с вниманием.

Практика 2.2. Фантазия и воображение.

Практика 2.3. Музыкальная импровизация.

Практика 2.4. Пластический театр.

Практика 2.5. Пантомима.

Практика 2.6. Этюды.

Практика 2.7. Сонастройка команды (коллектива).

Практика 2.8. Эмоциональная выразительность.

Тема № 3. Посещение и участие в общественных мероприятиях.

Тема № 4. Посещение и участие в концертах.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- сформированы знания о современных формах физкультурной деятельности, об эстетической гимнастике;
- обучены технике владения телом;
- сформированы навыки коллективного выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение;
- обучены тактическим приёмам ведения соревновательной борьбы.

Метапредметные:

- развиты основные физические качества и сформирована правильная осанка;
- развиты музыкальность, артистичность, эмоциональность;
- развиты волевые качества;
- сформированы навыки самоконтроля, саморегуляции;
- сформирована потребность к систематическим физическим упражнениям.

Личностные:

- воспитана мотивация к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитаны трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни;
- воспитаны нравственно-этические качества;
- воспитаны чувство коллективизма, ответственности за свои поступки.

Для контроля над усвоением пройденного материала и подведения итогов полугодия и учебного года проводятся Открытые турниры и Открытые муниципальные соревнования по эстетической гимнастике «Волшебная страна» (октябрь, февраль и май), открытые занятия, контрольные уроки по хореографии, актерские постановки, тесты по общей и специальной физической подготовке.

Планируемый результат обучения по эстетической гимнастике по модулям данной программе представлен в таблице 3.

Таблица 3

**Планируемый результат обучения эстетической гимнастике
на продвинутом уровне**

Модули программы	Знания	Умения
Модуль 1. Хореографическая подготовка	Знание методики выполнения упражнений	Освоены элементы классического, народного, современного танца. Демонстрирует сформированную правильную осанку. Развиты: музыкальность, музыкальная координация. Устойчивая мотивация к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию
Модуль 2 и 3. ОФП, СФП	Теория и методика выполнения упражнений	Демонстрация физических способностей и возможностей для выполнения упражнений (гибкость, сила, координация, выносливость). Повышен уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. Сформирована спортивная мотивация. Укреплено здоровье спортсменов
Модуль 4. Техника эстетической гимнастики	Теоретические знания техники выполнения элементов ЭГ	Сохранение определенного уровня тренированности. Ориентация по площадке. Развито «чувства команды», синхронности. Владеет дыхательной техникой при выполнении

		упражнений. Демонстрация приобретенного опыта и достигнутой стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Эстетическая гимнастика»
Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа	Знание основных принципов построения и репетиции постановочных и показательных номеров	Обучающийся знает правила поведения во время репетиции и выступлений. Выполнение хореографической постановки. Дети эмоционально и выразительно исполняют свои роли. Взаимодействие с другими исполнителями. Выполнение детьми перестроений и передвижений по рисунку танца. Обучающиеся умеют преодолевать волнение и поддерживать командный дух. Дети с интересом занимаются в группе.
Модуль 6. Техника актерского исполнительства	Знание техники и методики актерского исполнительства	Воспитание ответственности на основе осознания роли человека в современном мире. Умение ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его. Приобретение обучающимися прочных знаний по актерскому мастерству, подкрепленных практическими навыками и умениями. Закрепление навыков самостоятельной работы, исследовательской деятельности. Развитие интеллекта обучающихся, навыков общения, развитие чувства прекрасного.

1.6. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности спортсмена, формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств спортсмена, чувства патриотизма и волевых качеств.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель воспитания в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;
формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие задачи:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;

- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 01.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 216 часов

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 648 часов

Срок освоения программы: 3 года

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются следующие материально-технические средства:

- 1) спортивный зал;
- 2) хореографический зал;
- 3) гимнастический ковер 14х14;
- 4) гимнастические предметы (скакалка, блоки, утяжелители, мячи, обручи);
- 5) фортепиано;
- 6) магнитофон.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям,

соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

2.3. Формы аттестации/контроля

Учёт успеваемости обучающихся проводится на основе контроля текущих знаний, индивидуальной и групповой проверки общей и специальной физической подготовки. При оценке учитываются результаты участия обучающихся в выступлениях Студии эстетической гимнастики «Алекса», в соревнованиях по эстетической гимнастике различного уровня согласно плану, участие в учебно-тренировочных сборах в каникулярный и летний период.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. В процессе его проведения выявляется степень усвоения обучающимися нового материала и проявления творческой активности каждого обучающегося. Формы проведения: опрос обучающихся, собеседование, педагогическое наблюдение во время выполнения практических заданий (творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала).

При обучении с использованием дистанционных технологий текущий контроль осуществляется в дистанционном режиме и оценивается по итогам выполненной работы. Формы текущего контроля: тестирование, опрос, выполнение задания и представление результата педагогу. Выполненные задания обучающиеся пересылают педагогу по электронной почте, в сообщениях в группах объединения в сети Интернет (фото, документа выполненного задания), либо анализируются в процессе on-line общения по видеоконференцсвязи.

Промежуточный контроль проводится по окончании 1-го полугодия, целью которого является выявление степени обученности, творческой активности детей, использованием следующих форм:

- сдача ОФП и СФП,
- индивидуальный зачет,
- групповой зачет,
- выступления,
- актерские постановки;
- соревнования,
- итоговое занятие.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы в форме тестирования (опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала).

Аттестация по итогам освоения программы представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания общеобразовательной программы за весь период обучения и проводится в конце четвертого учебного года. Форма аттестации по итогам освоения программы: тестирование.

Модуль 1 «Хореографическая подготовка»

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года по направлениям:

1. Уровень освоения программы.
2. Личностное развитие обучающихся.
3. Реализация творческого потенциала обучающихся.

Для оценивания образовательных результатов обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития обучающихся.

Модули 2 и 3 «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»

С помощью контроля педагог получает информацию об уровне развития двигательных качеств ребенка, обучения и усвоения программного материала. Эта задача решается с помощью открытых занятий, контрольно-тестовых упражнений и методом наблюдения за обучающимися в процессе практической деятельности.

Педагогический контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в начале и в конце учебного года, по следующими направлениям:

- развитие гибкости,
- развитие силовых качеств,
- развитие ловкости и координации,
- развитие быстроты,
- развитие выносливости.

Контрольно-тестовые упражнения были подобраны по следующим принципам:

1. Упражнения должны быть направлены на развитие гибкости, силовых качеств, выносливости, ловкости и координации, быстроты движений (физические качества ребенка с учетом сензитивных периодов).

2. Возможность сопоставить результаты.

3. Упражнения должны быть простыми в измерении, наглядными по результатам, не требующими дополнительных специальных условий проведения.

Модуль 4. «Техника эстетической гимнастики»

Педагогический контроль подготовки обучающихся в этом модуле осуществляется в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- соревнования.

Модуль 5 «Постановочно-репетиционная работа»

Педагогический контроль подготовки обучающихся в этом модуле осуществляется в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- публичные выступления;
- танцевальные конкурсы;
- отчетный концерт.

Модуль 6. «Техника актерского исполнительства»

Педагогический контроль подготовки обучающихся в этом модуле осуществляется в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Проверкой знаний, умений и навыков обучающихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей;
- постановки;
- театральные конкурсы;
- соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Модуль 1 «Хореографическая подготовка»

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков по модулю 1 «Хореографическая подготовка» представлены в таблице 4.

Таблица 4

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков по модулю 1 «Хореографическая подготовка»

Уровень сформированности			
неудовлетворительный	удовлетворительный	хороший	отличный
—не развит музыкальный и ритмический слух; —рассеянное внимание, не дисциплинирован; —не развита координация движений; —не выполняет простые элементы партерной гимнастики; —минимальный уровень заинтересованности; —низкий уровень способностей к современной хореографии, нет пластичности, движения угловатые; —не сочетает музыку с движениями, частые ошибки; —не знает терминологию; —не ориентируется в пространстве; —не отвечает на вопросы педагога; —не может выполнить задания с помощью педагога; —не овладел теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.	—музыкальный и ритмический слух развит в достаточной степени; —может концентрировать внимание, слабая дисциплина; —координация движений развита недостаточно; —может выполнить простые элементы партерной гимнастики; —проявляет интерес к современной хореографии; —есть способности к современной хореографии, низкая пластичность; —плохо сочетает музыку с движениями, присутствуют ошибки; —знает менее половины терминологии; —плохо ориентируется в пространстве; —может ответить на вопросы педагога с его подсказкой; —может выполнить задание с помощью педагога; —овладел менее чем половиной теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой.	—развит музыкальный и ритмический слух; —умеет концентрировать внимание, дисциплинирован; —координация движений развита достаточно; —выполняет простые и может выполнить более сложные элементы партерной гимнастики; —проявляет высокий интерес к современной хореографии; —хорошие способности к современной хореографии; —неплохо сочетает музыку с движениями, присутствуют незначительные ошибки; —знает более половины терминологии; —неплохо ориентируется в пространстве; —может ответить на большинство вопросов педагога без подсказок; —может выполнить задание без помощи педагога; —овладел более чем половиной практических умений и навыков, предусмотренных программой.	—высоко развит музыкальный и ритмический слух; —хорошая концентрация внимания, дисциплинирован; —хорошая координация движений; —выполняет сложные элементы партерной гимнастики; —проявляет интерес к занятиям —высокий уровень; способностей к современной хореографии; —сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок; —знает всю терминологию; —уверенно ориентируется в пространстве; —уверенно отвечает на вопросы педагога; —может выполнять задания педагога самостоятельно; —высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Модули 2 и 3 «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»

Контрольные тесты общих и специальных физических качеств и диагностическая карта обучающегося эстетической гимнастике на продвинутом уровне приведены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Контрольные тесты физических качеств продвинутого уровня подготовки

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Год подготовки	Оценка
1	2	3	4
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 50 см с наклоном назад и захватом за голень	1-3	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-4 см; «3» – расстояние от пола до бедра 5-6 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	1-3	«5» – сед, ноги точно в стороны, стопы натянуты; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 5 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха более 5 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха более 5 см с поворотом бедер внутрь
Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	1-3	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер на прямых ногах; «4» – «мост» с захватом за голени, колени согнуты; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	1	«5» – 11 раз; «4» – 10 раз; «3» – 9 раз; «2» – 8 раз; «1» – 7 раз
		2	«5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз
		3	«5» – 15 раз; «4» – 13 раз; «3» – 11 раз; «2» – 10 раз; «1» – 9 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	1-2	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
		3	«5» – до касания руками голеней, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали

1	2	3	4
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	1	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
		2	«5» – 17 раз; «4» – 16 раз; «3» – 15 раз; «2» – 14 раз; «1» – 13 раз
		3	«5» – 18 раз; «4» – 17 раз; «3» – 16 раз; «2» – 15 раз; «1» – 14 раз
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	1-2	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
		3	«5» – сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 5 с; «3» – сохранение равновесия 4 с; «2» – сохранение равновесия 3 с; «1» – сохранение равновесия 2 с
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	1-2	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь
		3	«5» – нога зафиксирована выше головы; «4» – нога зафиксирована на уровне головы; «3» – нога зафиксирована на уровне плеч; «2» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «1» – нога параллельно полу

Таблица 6

Диагностическая карта обучающегося по эстетической гимнастике

(Фамилия и имя, год рождения)

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	

Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с	
Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	
Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же с другой ноги	
Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги	

Тесты оцениваются по 5-ти балльной системе. Выводится средний балл.

Модуль 4. Техника эстетической гимнастики

Оценочные материалы по данному модулю представлены в таблице 7.

Данная форма представляет собой таблицу судейства команд по эстетической гимнастике на соревнованиях бригадой технической ценности. Поскольку это командный вид спорта, то считаем целесообразным оценивать сформированность знаний, навыков и умений спортсменок по данной форме.

Таблица 7

Команда _____

Обязательные элементы	Примеры обозначений	Макс. стоим.	
1. Движения тела			
1 целостная волна		0.2	
1 взмах тела		0.2	
1 изгиб тела		0.2	
1 наклон или выпад		0.2	
1 расслабление		0.2	
2 А-серии 2 x 0.3		0.6	
1 В-серия		0.4	
2. Равновесия			
1 равновесие		0.2	
1 поворот		0.2	
3. Прыжки			
2 прыжка 2 x 0.2		0.4	
4. Серии движений рук			
4 x 0.2		0.8	
5. Серии шагов			
3 x 0.3		0.9	
1 серия шагов или подскоков, соединенная с другой группой движений		0.3	
6. Акробатические движения			
2 разл. акробат. элемента 2 x 0.2		0.4	
7. Движения на гибкость			
4 x 0.1 (вперед - назад, вперед - назад, в сторону, назад)		0.4	
Комбинированные серии	возможные примеры:		
1 комбинация		0.3	
Итого		5.9	
Бонус (элементы идеально соответствующие уровню, мастерству и возрасту гимнасток)		+ 0.1	

Модуль 5. Постановочно-репетиционная работа

Диагностируется интерес детей к различным сферам жизнедеятельности коллектива.

Таблица 8

Социальная компетентность

Умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми в разных ситуациях

компетентность. Умение устанавливать и поддерживать отношения с разными людьми в разных ситуациях.																		
Ф.И. обучающегося	Концерты						Поездки				Подготовительная часть к мероприятиям							
	Высокий		Средний		Низкий		Высокий		Средний		Низкий		Высокий		Средний		Низкий	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		

Модуль 6. Техника актерского исполнительства

Оценочные материалы по данному модулю представлены в таблице 9.

Данная форма представляет собой таблицу судейства команд по эстетической гимнастике на соревнованиях бригадой артистической ценности. Поскольку это командный вид спорта, то считаем целесообразным оценивать сформированность знаний, навыков и умений спортсменок по данной форме.

Таблица 9

Оценка артистической ценности композиции

(команда)		
Мастерство гимнасток		
Техника эстетической гимнастики	0 – 0.2	
Элементы соответствуют навыкам (0.1/движения тела, равновесия, прыжки, комбинированные серии)	0 – 0.4	
Физические качества: (координация, мышечный контроль, сила, гибкость, скорость, выносливость)	0 – 0.3 (1=0,1 2-3=0,2 4-5=0,3)	
Двусторонность	0 – 0.2	
Единство (согласованность совместных усилий)	0 – 0.2	
Всего:	Max. 1.3	
Структура композиции		
Структура композиции разнообразна	0.0 – 0.1	

Композиция формирует целостное единство	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании плоскостей и уровней, направлений/ракурсов	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании площадки	0.0 – 0.1	
Разнообразие построений	0.0 – 0.1	
Передвижения (перестроения) по площадке плавны (логичны) и разнообразны	0.0 – 0.1	
Разнообразие в темпе композиции (быстрые и медленные части)	0.0 – 0.1	
Разнообразие в динамике композиции («мощные» и «легкие» части)	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании групп движений	0.0 – 0.1	
Разнообразие в использовании элементов: (0.1/движения тела, равновесия, прыжки)	0.0 – 0.3	
6 построений	0.0 – 0.1	
Всего:	Max. 1.3	

Оригинальность и выразительность

Композиция выразительна и экспрессивна	0.0 – 0.1	
Композиция отвечает принципам ЭГ	0.0 – 0.1	
Выразительность и стиль сопровождают всю композицию	0.0 – 0.1	
Выразительность и стиль выполнения движений согласовывается с возрастной категорией	0.0 – 0.2	
Композиция и музыка взаимосвязаны	0.0 – 0.1	
Музыкальное сопровождение изменчиво по темпу и ритму	0.0 – 0.1	
Структура музыки опирается на композицию	0.0 – 0.1	
Музыка согласовывается с возрастной категорией	0.0 – 0.2	
Оригинальность и новизна движений или комбинаций	0.0 – 0.1	
Оригинальность и новизна в использовании построений	0.0 – 0.1	
Оригинальные/интересные взаимодействия	0.0 – 0.1	
Всего:	Max. 1.3	

Сбавки

Качество музыкального сопровождения (резко обрывается, плохо скомпонована, заканчивается раньше или позже последнего движения гимнасток, лишние доп. эффекты и т.д.)	- 0.1/	
Музыка как фон	- 0.2	
Ошибки композиции (нелогичные, неэстетичные движения, перестроения, статика и т.д.)	- 0.1/	
ИТОГО	Max. 3.9	
Бонус: «тема» композиции и артистическая выразительность	+ 0.1	

Штрафы (большинством судей)

Запрещенные элементы или поддержки (каждый)	- 0.5/	
Религиозные и политические воздействия	- 0.3	
Выход на площадку, противоречащий правилам	- 0.3	
Костюм, прическа, макияж не соответствуют правилам	- 0.1–0.2	
Потерянный предмет (каждый)	- 0.1/	
Пятно от краски для волос (макияжа) на ковре / каждое	-0.2/	
Помощь команде (голосовая, вербальная, взаимодействие) со стороны тренера или другого официального лица во время выступления	-0.3	

2.5. Методические материалы

Основными средствами спортивной подготовки в эстетической гимнастике являются упражнения. Упражнения используются для решения различных задач подготовки обучающихся.

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

- авторитетность педагога;
- способность педагога обеспечить успешность деятельности;
- благоприятные межличностные отношения в кругу детей и взрослых.

В практической деятельности используются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

Основными методами воспитания являются: убеждение (словом, наглядным примером), поощрение, стимулирование, мотивация. Важную роль играют такие методы, как требовательность, постепенно возрастающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

В работе применяются следующие методы: словесный (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядный (видеодемонстрация, показ, наблюдения), практический, непосредственная помощь обучающемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.), средства обратной связи. Методы тренировки представлены в таблице 10.

Для превращения двигательного представления в действие необходимы практические попытки его воспроизведения. При этом важную роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторного выполнения.

Таблица 10

Методы тренировки

Название метода	Основное назначение	Содержание	Интенсивность	Период тренировки
Повторный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Повторное выполнение	150-160 уд/мин	Предсоревновательный,

	Повышение специальной выносливости. Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней	тренировочной работы		соревновательный
Игровой	ОФП и СФП. Развитие координации. Повышение выносливости	Выполнение упражнений в виде игры	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Поточный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка	Поочередное выполнение упражнения группой обучающихся	140-150 уд/мин	Переходный, предсоревновательный, соревновательный
Одновременный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Круговой	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости	Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполнение упражнений	до 160 уд/мин	Переходный
Интегральный	Техническая подготовка, постановочная работа. Повышение специальной подготовки	Выполнение соревновательного упражнения	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена. Все виды подготовки	Контрольные уроки и тренировки	до 160 уд/мин	На протяжении всего тренировочного периода
Соревновательный	Повышение специальной подготовленности	Выполнение соревновательных упражнений	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

Педагогические технологии:

– *здоровьесберегающие технологии* включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении, управление эмоциями, разрешение конфликтов, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. При их применении создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития физического здоровья обучающихся;

– *личностно-ориентированные технологии* направлены на совместную деятельность обучающихся и педагога; создают условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области

физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

- *технологии дифференцированного обучения* учитывают применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- *игровые технологии* позволяют успешно осуществлять подготовку на начальном этапе обучения;

- *информационно-коммуникационные технологии* включают: просмотр видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий;

- *деятельностные технологии обучения* позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- творческие работы на профильных мероприятиях районного, городского, областного уровней;

- открытые занятия, мастер-классы;

- соревнования, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- выполнение практических заданий;

- материалы анкетирования и тестирования;

- личные карты достижений,

- грамоты, дипломы, благодарственные письма, сертификаты, полученные обучающимися за участие в профильных мероприятиях;

- творческие работы, проекты, отзывы детей и родителей;

- портфолио обучающихся.

2.6. Список литературы

1. Аркаев, Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.

2. Базарова, Н. Классический танец / Н. Базарова. - М.: Искусство. - 1998, - 184с.

3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова - М; Ральф, 1999 г.

4. Богаткова, Л. Танцы для детей / Л. Богаткова. - М; Искусство.- 1988 г.

5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

6. Ваганова, А., Основа классического танца / А. Ваганова. - М., 2003.

7. Васильева, Е., Танец: - М., 2005.

8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

9. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы: Учебное пособие для

- общеобразовательных организаций / И. А. Винер, И.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова . – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 201 с.
10. Голубовский, Б. Пластическая выразительность / Б. Голубовский. - М., 2006.
 11. Есаулов, И.Г. «Устойчивость и координация в хореографии» /И.Г. Есаулов. М. : Планета музыки 2000. – 160с.
 12. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
 13. Карпенко, Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике / Л.А., Карпенко. - Санкт-Петербург, 2012. – 86с.
 14. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / Л.А., Карпенко, О.Г. Румба /ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М., 2007.-76с.
 15. Косторвицкая, В., 100 уроков классического танца: - М.,2003
 16. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт,-1984,- 176с.
 17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
 18. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
 19. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
 20. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин. – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
 21. Рутберг, И., Движение и образ / И. Рутберг. - М., 2004
 22. Русские народные танцы. - М.: Гос. культ, просвет, издат. -1999. - 87с.
 23. Сухарев, В.А. Мир здоровья / В.А. Сухарев. Ростов н/Д: «Феникс».2006.
 24. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
 25. Ткаченко, А. Детский танец / А. Ткаченко. - М.: Профиздат. -1982, - 328 с.
 26. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
 27. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
 28. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – М.: Новое слово, 2004, - 104с.
 29. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. / И.А. Шипилина, - Издательство: Феникс, 2004 г., 224 стр.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfeg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].
4. Хореография. Танец. Эвритмия [Электронный ресурс].
5. Хореография в спорте [Электронный ресурс]
6. Электронная библиотека. Московская государственная академия хореографии [Электронный ресурс].

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Календарно-тематический план
Продвинутого уровня (первый, второй и третий годы обучения)
на _____ учебный год**

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	

		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	

				подготовка		
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
		1	1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Специальная физическая	Акробатические элементы	

				подготовка		
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника актерского исполнительства	Упражнения для развития актерского мастерства	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Постановочно-репетиционная работа	Отработка показательных упражнений	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	

		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Хореографическая подготовка	Основы классического танца	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	
		1	2	Специальная физическая подготовка	Акробатические элементы	
		1	2	Техника эстетической гимнастики	Элементы эстетической гимнастики	
		1	2	Итоговое занятие	Тестирование	
Форма текущего контроля и аттестации: итоговое занятие						
Итого:			216			

Приложение 2

Перечень тем из дополнительной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для продвинутого уровня

График №1					
1	Формирование основ здорового образа жизни	8	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Питание гимнастики. Составление личного плана питания	4	творческое задание	мотивация, участие в выполнении задания	выполнение творческих заданий
3	Правила эстетической гимнастики	10	видео, беседа	посещаемость занятия обучающимися	опрос, тест
4	Упражнения для развития эластичности мышц и связок, развитие танцевального шага, гибкости	44	занятие	специальные критерии по выполнению задания	тестирование
График №2					
1	История эстетической гимнастики	4	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
2	Значение хореографической подготовки в гимнастике	4	беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
3	Методика выполнения основных элементов ЭГ	22	беседа	выполнение домашнего задания	тестирование
4	Упражнения для развития эластичности мышц и связок, развитие танцевального шага, гибкости	44	занятие	посещаемость занятия обучающимися	выполнение домашнего задания
5	Просмотр выступлений победителей Чемпионатов и мировых соревнований по ЭГ	4	видео, беседа	мотивация, выполнение домашнего задания	выполнение домашнего задания

График №3					
1	Правила судейства в ЭГ	4	видео, беседа	выполнение задания	опрос, выполнение творческих заданий
2	Значение хореографической подготовки в гимнастике	4	статья, беседа	обмен мнениями	опрос, выполнение творческих заданий
3	Методика выполнения элементов эстетической гимнастики	22	видео, занятие	выполнение задания	тестирование, опрос
4	Упражнения для развития эластичности мышц и связок, развитие танцевального шага, гибкости	44	занятие	специальные критерии по выполнению заданий	тестирование
5	Просмотр выступлений победителей Чемпионатов и мировых соревнований по ЭГ	4	видео, беседа	мотивация, выполнение домашнего задания	опрос, беседа

Формы контроля: опрос, дискуссия, тестирование, творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.

Критерии контроля: посещаемость занятия обучающимися, выполнение домашнего задания, мотивация, обмен мнениями, специальные критерии по усвоению и закреплению материала, специальные критерии по своей программе.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Открытый турнир «Волшебная страна» (октябрь, февраль, май)
1.2.	Тренерская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта ЭГ.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Название мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения (участия)	Примечание
1. Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago
6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	

Прохождение онлайн-курса и получение сертификата РУСАДА возможно спортсменами с возраста 10 лет.

Приложение 5.

Планы тренерской и судейской практики

Тренерская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков тренера по ЭГ и судьи по ЭГ для последующего привлечения к тренерской и судейской работе.

Одной из задач программы продвинутого уровня является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, тренера и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта ЭГ терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

План тренерской и судейской практики

Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренерская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной, терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта ЭГ.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям, полученный в Челябинском областном врачебно-физкультурном диспансере (<http://chovfd.ru/>).

Медицинские медико-биологические мероприятия:

- периодические медицинские осмотры;
- беседы с врачами общей практики и узкими специалистами (например, гинеколог) по темам практики;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 1 раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.