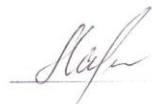


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 692 Калининского района Санкт - Петербурга

СОГЛАСОВАНО:

Зав. ОДОД



Лавриненкова Я.А.

«30» 08

2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора ГБОУ СОШ № 692



О.В. Познахирева

«01» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной образовательной программе

Этюд (Эстетическая гимнастика)

Группа 2

2 год обучения

(6 часов в неделю)

Педагог дополнительного образования

Санцевич Анна Сергеевна

Санкт - Петербург

2017 г.

1. Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Она пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно.

Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия эстетической гимнастикой развивают силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость. Эстетическая гимнастика дает возможность стать более изящными и грациозными, особенно в подростковом возрасте. При выполнении упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой.

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

Отличительные особенности программы

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

Адресат программы

В творческое детское объединение принимаются девочки в возрасте от 7 до 9 лет, желающие обучиться базовым навыкам эстетической гимнастики. Специальной подготовки не требуется.

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие личности, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также достижение высокого уровня технической подготовки гимнасток.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучить хореографическим навыкам, пластике

развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;
- развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;
- развитие творческих способностей

воспитательные:

- воспитание патриотизма;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание нравственно - этических качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

Объем и сроки реализации программы

2 год обучения-216 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы

Состав группы разновозрастный.

2-ой год обучения – наполняемость группы – 12-15 человек.

3.Обучающиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

3. Материально-техническое оснащение:

- 1.спортивный зал
- 2.зал хореографии с зеркалами
- 3.раздевалки
- 4..маты – 10 шт.
- 5.гимнастические коврики – 15 шт.
- 6.ноутбук – 1шт.

7.магнитофон – 1шт.

Календарно тематический план

| Дата занятия | | Название раздела, тема | Всего (час) | Примечание |
|--------------|--------------|---|-------------|------------|
| Планируе мая | Фактичес кая | | | |
| | | <i>Вводное занятие</i> | 2 | |
| 1.09 | | Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений. | 2 | |
| | | <i>Основные правила закаливания</i> | 2 | |
| 5.09 | | Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. Профилактика травматизма. | 2 | |
| | | <i>Тема №1. Общая физическая подготовка</i> | 28 | |
| 6.09 | | Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. | 2 | |
| 8.09 | | Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. | 2 | |
| 14.09 | | Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. | 2 | |
| 13.09 | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 15.09 | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | |
| 19.09 | | Упражнения на развитие силы мышц ног | 2 | |
| 20.09 | | Упражнения на развитие силы мышц ног | 2 | |
| 22.09 | | Упражнения на развитие силы | 2 | |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|--|
| | | мышц рук и спины | | |
| 26.09 | | Упражнения на развитие пассивной гибкости | 2 | |
| 27.09 | | Упражнения на развитие пассивной гибкости | 2 | |
| 29.09 | | Упражнения на развитие пассивной гибкости | 2 | |
| 3.10 | | Упражнения на развитие пассивной гибкости | 2 | |
| 4.10 | | Упражнения на развитие активной гибкости. | 2 | |
| 6.10 | | Упражнения на развитие активной гибкости. | 2 | |
| Тема №2. Специальная физическая подготовка | | | 50 | |
| 10.10 | | Правила составления комбинаций из изученных элементов | 2 | |
| 11.10 | | Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. | 2 | |
| 13.10 | | Техника выполнения упражнений в равновесии. | 2 | |
| 17.10 | | Техника выполнения упражнений с предметами. | 2 | |
| 18.10 | | Акробатические элементы. Мост | 2 | |
| 20.10 | | Акробатические элементы. Переворот на локтях. | 2 | |
| 24.10 | | Акробатические элементы. Переворот на локтях. | 2 | |
| 25.10 | | Акробатические элементы. Колесо на локтях. | | |
| 27.10 | | Акробатические элементы. Колесо на локтях. | | |
| 31.10 | | Равновесная подготовка. Равновесие «пассе» и «арабеск» у опоры | 2 | |
| 1.11 | | Равновесная подготовка. Равновесие «пассе» на середине | 2 | |
| 3.11 | | Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» на середине | | |
| 7.11 | | Равновесная подготовка. Равновесие «арабеск» с наклоном туловища на середине | | |
| 8.11 | | Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине | | |
| 10.11 | | Равновесная подготовка. Равновесие «коршун» на середине | 2 | |
| 14.11 | | Вращательная подготовка. Поворот «пассе» | 2 | |
| 15.11 | | Вращательная подготовка. Поворот «арабеск» | 2 | |
| 17.11 | | Вращательная подготовка. | | |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|--|
| | | Поворот «арабеск» с наклоном корпуса | | |
| 21.11 | | Прыжковая подготовка. Простые прыжки. | 2 | |
| 22.11 | | Прыжковая подготовка. Галопы | 2 | |
| 24.11 | | Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком двух ног | 2 | |
| 28.11 | | Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком одной ноги | 2 | |
| 29.11 | | Прыжковая подготовка. Прыжок «касясь» толчком одной ноги | 2 | |
| 1.12 | | Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок» | 2 | |
| 5.12 | | Прыжковая подготовка. Прыжок «казачок» | 2 | |
| Тема №3. Техника эстетической гимнастики | | | 44 | |
| 6.12 | | Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. | 2 | |
| 8.12 | | Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере | 2 | |
| 12.12 | | Основы техники и методы обучения сериям движений тела. | 2 | |
| 13.12 | | Волны. Волна вперед на двух ногах. | 2 | |
| 15.12 | | Волны. Волна вперед на двух ногах. | 2 | |
| 19.12 | | Волны. Волна вперед с одной ноги | 2 | |
| 20.12 | | Волны. Волна вперед с одной ноги | 2 | |
| 22.12 | | Волны. Боковая волна | 2 | |
| 26.12 | | Волны. Боковая волна | 2 | |
| 27.12 | | Волны. Обратная волна на двух ногах. | 2 | |
| 29.12 | | Волны. Обратная волна на двух ногах. | 2 | |
| 9.01 | | Волны. Обратная волна с одной ноги. | 2 | |
| 10.01 | | Волны. Обратная волна с одной ноги. | 2 | |
| 12.01 | | Взмахи. Пружинный взмах | 2 | |
| 16.01 | | Взмахи. Пружинный взмах | 2 | |
| 17.01 | | Взмахи. Круговой взмах | 2 | |
| 19.01 | | Взмахи. Круговой взмах | 2 | |
| 23.01 | | Взмахи. Боковой взмах | 2 | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|--|
| 24.01 | | Взмахи. Боковой взмах | 2 | |
| 26.01 | | Расслабление | 2 | |
| 30.01 | | Сжатие | 2 | |
| 31.01 | | Сжатие | 2 | |
| Контрольное тестирование | | | 6 | |
| 2.02 | | Тестирование по ОФП | 2 | |
| 6.02 | | Тестирование по СФП | 2 | |
| 7.02 | | Тестирование по технике эстетической гимнастики | 2 | |
| Тема №4. Хореографическая подготовка. Пластика. | | | 30 | |
| 9.02 | | История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений. | 2 | |
| 13.02 | | Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.; | 2 | |
| 14.02 | | Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений. | 2 | |
| 16.02 | | Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), | 2 | |
| 20.02 | | Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve), | 2 | |
| 21.02 | | Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement) | 2 | |
| 27.02 | | Техника выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); | 2 | |
| 28.02 | | Техника выполнения вытягивания ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (BattementFondu); | 2 | |
| 2.03 | | Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). | 2 | |
| 6.03 | | Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air) | 2 | |
| 7.03 | | Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio) | 2 | |
| 9.03 | | Техника выполнения поворотов (Fuette) | 2 | |
| 13.03 | | Техника выполнения маленьких прыжков (Sote) | 2 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|--|
| 14.03 | | Экзерсис на середине | 2 | |
| 16.03 | | Экзерсис на середине | 2 | |
| Тема №5.Композиционная подготовка | | | 52 | |
| 20.03 | | Правила соревнований. | 2 | |
| 21.03 | | Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности | 2 | |
| 23.03 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 27.03 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 28.03 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 30.03 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 3.04 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 4.04 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 6.04 | | Составление соревновательной композиции | 2 | |
| 10.04 | | Отработка соревновательной композиции по частям. | 2 | |
| 11.04 | | Отработка соревновательной композиции по частям. | 2 | |
| 13.04 | | Отработка соревновательной композиции по частям. | 2 | |
| 17.04 | | Отработка целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 18.04 | | Отработка целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 20.04 | | Отработка целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 24.04 | | Отработка целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 25.04 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 27.04 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 2.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 4.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 8.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции. | 2 | |
| 10.05 | | Совершенствование целостного | 2 | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|------------|--|
| | | выполнения соревновательной композиции | | |
| 11.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции | 2 | |
| 15.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции | 2 | |
| 16.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции | 2 | |
| 18.05 | | Совершенствование целостного выполнения соревновательной композиции | 2 | |
| <i>Итоговое занятие</i> | | | 2 | |
| 22.05 | | Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. | 2 | |
| 108 занятий | | | 216 | |