

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г.Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 02

от «28 »_сентября_2026 г.

Зам. директора по УВР,

_____ Малькова Д. В.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №_892_

от «30» сентября 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 3 года

Возраст учащихся:

– 4-6 лет,

– 7-9 лет,

– 10-14 лет

Уровень: стартовый, базовый, продвинутый

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 234E7AF90BEAE4F24DD9724E7EECA64F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 18.06.2026 до 11.09.2027

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Савина А.Н.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации и планирования физкультурно-спортивной работы с детьми 4–14 лет и направлена на развитие гибкости, грации, правильной постановки тела, точности и координации движений, а также социальное и культурное развитие личности обучающегося, его творческой самореализации.

Нормативно-правовая база

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (далее – ФССП) – Приказ Министерства спорта России от 20.11.2014 № 928 (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2014, регистрационный № 35241);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (СП 2.4.3648-20);
- Устав МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска;
- Приложение МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска о ДОП.

Характеристика вида спорта

Эстетическая гимнастика представляет собой сложно-координационный вид спорта, который раскрывает такие качества спортсменов, как гибкость, прыгучесть, координация, скоростно-силовые способности, музыкальность, выразительность, артистизм. Является командным видом спорта и характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении, придавать двигательным действиям целостность, слитность, свободу, изящество и эмоциональную окраску. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Проведение занятий по эстетической гимнастике позволяет качественно улучшить процесс физического воспитания, оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности девочек, способствует воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и завоеванию высоких спортивных результатов. Официальные соревнования по эстетической гимнастике проводятся в спортивных дисциплинах (возрастных категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта:

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
132	Эстетическая гимнастика	058 000 14 11 Б	Эстетическая гимнастика	058 001 18 11 Б

Направленность и уровни программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровни программы: стартовый, базовый, продвинутый.

Новизна и актуальность программы

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

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

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что эстетическая гимнастика как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Это профилактика простудных, дыхательных и других заболеваний, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Сложная последовательность движений требует немалой концентрации внимания, что положительно влияет на память и развивает пространственное мышление. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

Отличительная особенность программы

Данная программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребёнка. Отличительной особенностью является создание коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. Для каждого ребёнка, вне зависимости от спортивного результата, достигается главная цель – всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья и формирование любви к спорту и здоровому образу жизни. На стартовом уровне особый акцент делается на социализацию ребёнка, усвоение принципов здорового образа жизни, формирование положительной эмоциональной сферы, координации, гибкости, музыкальности и артистичности.

Функциональная коммуникативная грамотность

В программу включено формирование функциональной коммуникативной грамотности (коммуникативные танцы/игры, невербальная импровизация и упражнения, работа в парах/группах/командах, командные игры и эстафеты, работа с тренером, обсуждение и анализ ситуаций). Задания и упражнения на формирование функциональной грамотности размещены в Приложении 3 (для базового и продвинутого уровней) и Приложении 4 (для стартового уровня).

Цель:

Цель стартового уровня – содействие физическому развитию ребёнка средствами эстетической гимнастики, ознакомление учащихся с основами специальной двигательной активности. Учащиеся овладевают совокупностью специальных упражнений, которые подготовят организм к специфическим видам нагрузки, характерным для эстетической гимнастики.

Цель базового уровня – развитие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно-личностных качеств через обучение эстетической гимнастике.

Цель продвинутого уровня – углублённая спортивная подготовка, направленная на достижение высоких соревновательных результатов и гармоничное развитие физических качеств.

Задачи:

Стартовый	Базовый	Продвинутый
Образовательные		
– Познакомить с базовыми элементами эстетической гимнастики: равновесия, прыжки, простейшие акробатические элементы и связки – Ознакомить с терминологией эстетической гимнастики – Обучить правилам безопасности и гигиены при занятиях физической культурой – Сформировать начальные представления о профессиях спортивной направленности.	- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений; - обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики; - обучить хореографическим навыкам, пластике.	- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений; - совершенствовать комплексы общефизических и специальных физических упражнений; - совершенствовать специфические упражнения эстетической гимнастики; - совершенствовать хореографические навыки, пластику; - обучить приемам тактической подготовки; - обучить приемам психологической подготовки.
Развивающие		
– Развивать физических качеств: координация, скорость, ловкости, силы, гибкости, выносливости – Содействовать развитию памяти и воображению - Развивать интерес к регулярным занятиям физической активностью.	- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности; - развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм.	- совершенствовать развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности; - совершенствовать развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм; - развитие творческих способностей; - развитие умения работать в команде.
Воспитательные		
– Формирование личных качеств: воля, смелость, трудолюбие и упорство. – Обучение взаимодействию в коллективе, воспитание дисциплины, умения подчиняться общим правилам. – Формирование начального представления о здоровье человека.	- воспитание художественного и эстетического вкуса	

Адресат программы

Программа направлена на девочек в возрасте от 4 до 14 лет, желающих обучиться и развивать навыки эстетической гимнастики. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям

спортом, имеющие медицинский допуск к занятиям (справку). В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года.

Срок реализации программы. Режим занятий

Уровень	Возраст	Срок реализации	Кол-во часов	Режим занятий	Кол-во в группе
Стартовый	4–6 лет	1 год	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	10 человек
Базовый	7–9 лет	1 год	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа (2 × 90 мин, перерыв 10 мин)	10 человек
Продвинутый	10–14 лет	1 год	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа (3 × 90 мин, перерыв 10 мин)	8 человек

Форма обучения

Форма обучения – групповая, очная. На стартовом уровне также применяются коллективная, парная и индивидуальная формы организации. На базовом и продвинутом уровнях применяется групповая форма с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Принцип комплектования групп: приём детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учётом расписания занятий в школе или занятости в дошкольном учреждении. Программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка. Формирование групп проводится по результатам предварительного контроля на определение уровня физического развития. Учащийся меньшего возраста может попасть в группу детей старшего возраста при наличии хорошо развитых физических способностей или соответствующего спортивного разряда.

Принцип зачисления на уровни программы

- на стартовый уровень принимаются дети с 4 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний;
- на базовый уровень принимаются учащиеся с 7 до 9 лет, прошедшие стартовый уровень, или учащиеся, имеющие начальные навыки танцевальной подготовки (определяется через предварительный контроль – практическое тестирование, см. Таблицу 1 Приложения 1);
- на продвинутый уровень принимаются учащиеся с 10 до 14 лет, прошедшие обучение на базовом уровне, а также ранее не обучавшиеся, но обладающие высокоразвитыми физическими данными (определяется через предварительный контроль – практическое тестирование, см. Таблицу 2 Приложения 1), или имеющие подтверждающие документы о наличии спортивного разряда.

Учащиеся могут продолжать обучение на каждом уровне, совершенствуя свои навыки в пределах установленного программой возраста. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года после успешного прохождения практического тестирования на уровень физической подготовленности.

Электронное обучение и дистанционные технологии

В программе предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Мах, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам, Яндекс Формы.

Платформы для видеоконференций и онлайн-занятий: платформа Мах (мессенджер).

Инструменты для совместной работы и организации процесса обучения: Яндекс 360 (Документы, Диск, Календарь, Доска) – для совместного редактирования материалов, хранения файлов и планирования занятий.

Специализированные и интерактивные образовательные ресурсы: Русский музей – виртуальная экскурсия; панорамы музеев в Яндекс.Картах.

Каналы коммуникации и информирования: официальный чат в Мах (мессенджер) – для оперативного обмена сообщениями, анонсов и обратной связи.

Образовательные технологии

Программа реализуется с применением методов и приёмов дифференцированного подхода, который обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, сила, гибкость) и факторы внешней среды. Дифференцированный подход в обучении способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, игровые пары с учётом их индивидуальных способностей. Уровневая дифференциация предусматривает наличие базового, обязательного уровня общеобразовательной подготовки, который должен быть выполнен всеми учащимися; предоставление возможности повышенной подготовки, определяющейся глубиной овладения содержанием учебного предмета.

Технологическая карта

«Практика использования современных образовательных технологий»

Технология дифференцированного обучения

Метод, прием	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
Объяснительно - иллюстрационный	Организация усвоения информации учащимися	Педагог показывает на занятии упражнения и элементы эстетической гимнастики из правил ВФЭГ. Учащиеся запоминают и по необходимости повторяют; Информирует о правилах данного вида спорта, объясняет. Даёт определения, знакомит с закономерностями, комментирует факты, приводит объяснения и доказательства; Организует закрепление нового материала. Использует повторение, упражнения, задания для закрепления знаний; Организует применение знаний и оценивает степень их усвоения; Анализирует работу учащихся, корректирует ошибки, даёт обратную связь	Теоретическая подготовка, практикум
Практический	Формирование навыков самостоятельной работы, критического мышления и решения проблем	Знакомит учащихся с теоретической частью вопроса — объясняет суть задачи, правила, необходимые знания; Проводит инструктаж — даёт чёткие указания по выполнению работы, объясняет последовательность действий, требования к качеству; Показывает пример — демонстрирует способ выполнения задания,	На каждом занятии

		сопровождая показ словесным пояснением; Организует выполнение работы — распределяет задания, обеспечивает наличие необходимых материалов и инструментов; Контролирует процесс и результат — наблюдает за работой, корректирует ошибки, оценивает результаты; Подводит итоги и анализирует итоги — помогает учащимся осмыслить достигнутое, выявить успехи и недостатки	
Показательный	Активизация учебно-познавательной деятельности учащихся при изучении нового материала	Создание проблемной ситуации и объяснение сущности основных понятий через показ решения проблемы; Показ образцов действий — на примерах демонстрируется, как выполнить то или иное действие; Использование приёмов, которые активизируют деятельность учащихся	На каждом занятии
Интраактивный	Создание комфортных условий обучения, при которых участники чувствуют свою успешность и интеллектуальную состоятельность	Разрабатывает план занятия, включая интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых участники изучают материал; Подбирает тему, ситуацию, определяет ключевые понятия, которые должны быть одинаково поняты всеми участниками; Информирует о правилах работы в группе, даёт чёткие инструкции; Регулирует процесс, направляет обсуждение, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана; Использует обратную связь — получает ответную реакцию от учащихся на каждом этапе занятия	На каждом занятии
Игровой	Повышение интереса к обучению и осознанной потребности в знаниях	Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры.	На каждом занятии
Соревновательный	Стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития	Организация эстафет по окончании изученной темы. Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения физической и технической подготовленности учащихся	Промежуточная и итоговая аттестация.

В программе определены **здоровьесберегающие технологии обучения**, которые направлены на сохранение, укрепление и развитие здоровья занимающихся, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Технологии включают как физические упражнения и организационные подходы, так и психологические, гигиенические и другие средства, которые используются в процессе занятий эстетической гимнастикой.

В реализации программы системно используются элементы здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное учащимися на учебную работу) должно составлять не менее 60% и не более 75–80%;
- чёткая организация учебного труда (базовый и продвинутый уровни);
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приёмов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся (базовый и продвинутый уровни);
- построение занятия с учётом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учётом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов (базовый и продвинутый уровни);
- работа в парах, в группах, где ведомый, более «слабый» учащийся чувствует поддержку товарища;
- стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

Формы организации образовательного процесса

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно нескольких занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приёмов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагог занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Объединение на подгруппы – это важный момент в организации работы. Подгрупповая форма работы объединяет детей, помогает урегулировать и снять конфликтные ситуации.

Упражнения в парах способствуют развитию силы, укреплению суставов и повышению их подвижности. Кроме того, в этих упражнениях возможны такие двигательные действия, которые невозможно проделать без помощи или поддержки партнёра, что значительно обогащает двигательные умения детей.

На стартовом уровне также применяются коллективная и парная формы организации. Основной вид обучения на стартовом уровне – тренировочный. На базовом и продвинутом уровнях виды обучения: практическое занятие (тренировка), теоретическое занятие (лекция), комбинированное занятие.

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Алгоритм учебного занятия

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Теоретические знания предоставляются в форме коротких бесед и занимают по времени не более третьей части занятия. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

1 этап. Мотивационно-организационный (педагог настраивает учащихся на занятие, мотивирует, знакомит с темой и целью занятия разными способами).

2 этап. Операционно-деятельностный (основной этап занятия: формирование новых знаний, умений).

3 этап. Рефлексно - оценочный (подведение итогов, рефлексия).

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания, иметь личный инвентарь.

Для создания **ситуации успеха** учащегося используют следующие методы.

Технологическое создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

Операция	Назначение	Речевая парадигма	Уровень
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».	Все уровни
Авансирование успешного результата	Помогает педагогу выразить свою твёрдую убеждённость в том, что ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребёнку уверенность в своих силах и возможностях	«У вас обязательно получится...» / «У тебя обязательно получится...» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».	Стартовый — «вы» Базовый / продвинутый — «ты»
Скрытое инструктирование ребёнка в способах и формах совершения деятельности	Помогает ребёнку избежать поражения. Достигается путём намёка, пожелания	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу, не забудьте о...»	Стартовый

Операция	Назначение	Речевая парадигма	Уровень
Мобилизация активности или педагогическое внушение	Побуждает к выполнению конкретных действий	«Нам уже не терпится начать тренировку...» «Так хочется поскорее увидеть...»	Базовый / продвинутый
Внесение мотива	Показывает ребёнку, ради чего, ради кого совершается эта деятельность и кому будет хорошо после выполнения	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»	Базовый / продвинутый

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
Стартовый уровень					
1	Организационная работа по набору групп.	4	-	4	
2	Вводное занятие	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	
4	Специальная физическая подготовка	9	1	8	
5	Развитие гибкости	9	-	9	
6	Техника равновесий	9	1	8	
7	Техника прыжков	9	1	8	
8	Акробатические упражнения	8	1	7	
9	Подвижные игры	9	1	8	
10	Ранняя профориентация	4	3	1	
11	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1	-	1	Сдача нормативов ОФП
12	Аттестация по итогам года	1	-	1	Сдача нормативов ОФП
	Итого:	72	10	62	
Базовый уровень					
1.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	-	1	Сдача нормативов
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование
3.	Тактическая подготовка	2	1	1	
4.	Психологическая подготовка	2	1	1	
5.	Общая физическая подготовка	26	6	20	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	
7.	Акробатика	23	6	17	
8.	Техническая подготовка	30	2	28	
9.	Хореография, пластика	30	4	26	Показательное

					выступление
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого		144	24	119	
Продвинутый уровень					
1.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	-	1	Сдача нормативов
2.	Теоретическая подготовка	5	2	3	Тестирование
3.	Тактическая подготовка	2	1	1	
4.	Психологическая подготовка	4	2	2	
5.	Общая физическая подготовка	42	10	32	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	42	10	32	
7.	Акробатика	36	4	32	
8.	Техническая подготовка	42	8	34	
9.	Хореография, пластика	40	5	35	Показательное выступление
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого		216	42	174	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Стартовый уровень									
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	1								
Общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка		2	1	1	1	1	1	1	1
Развитие гибкости	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника равновесий	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника прыжков		1	1	2	1	1	1	1	1
Акробатические упражнения		1	1	1		1	1	2	1
Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ранняя профориентация			1	1		1	1		
Промежуточная аттестация				1					1

Всего	8	8	8	10	6	8	8	8	8
Базовый уровень									
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Теоретическая подготовка	2								
Тактическая подготовка		2							
Психологическая подготовка			2						
Общая физическая подготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	2
Специальная физическая подготовка	2	4	2	4	2	4	2	2	4
Акробатика	2	2	4	2	1	2	4	4	2
Техническая подготовка	3	3	2	6	3	4	4	3	2
Хореография, пластика	4	3	2	3	2	4	4	4	4
Промежуточная аттестация				1				1	
Всего	18	16	16	18	12	16	18	16	14
Продвинутый уровень									
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Теоретическая подготовка	1	2	2						
Тактическая подготовка				2					
Психологическая подготовка		2			2				
Общая физическая подготовка	4	4	4	6	4	4	5	5	6
Специальная физическая подготовка	4	4	4	6	4	4	5	5	6
Акробатика	5	4	4	4	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	5	4	6	6	2	6	6	4	3
Хореография, пластика	4	4	4	5	2	6	4	6	5
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	24	24	24	30	18	24	24	24	24

Содержание программы **Стартовый уровень.**

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 4 часа.

Раздел 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды.

Беседа: **«Красота и гармония движений — понимание эстетической сути упражнений»**.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 8 часов.

Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Упражнения на развитие активной гибкости.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на коммуникацию «Три факта о...», «Крокодил», «Испорченный телефон» и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 9 часов

Техника выполнения волн, изгибов и взмахов. Составление комбинаций из изученных элементов, выполнения упражнений со скакалкой.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на критическое мышление «Почемучка», «Хорошо - плохо» и др.

Раздел 4. Развитие гибкости – 9 часов

Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава, спины, ног. Шпагаты: правый и левый продольный, поперечный.

Раздел 5. Техника равновесий – 9 часов

Ходьба по веревке на носках. Ходьба с перешагиванием через кирпичики с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком песка на голове. Упражнения: «Ласточка», стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

Раздел 6. Техника прыжков – 9 часов

Прыжки через скакалку, кирпичи. Прыжки на одной ноге, двух. Прыжки поджатыми со сложенной скакалкой.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на креативность «Одна история на всех», «Оживи фигуру», «Придумай связку» и др.

Раздел 7. Акробатические упражнения - 8 часов

Простейшие элементы акробатики. Группировка, перекувырки вперед (назад), мостик, прыжок вверх с винтом 180° и 360°. Выполнение упражнений на развитие ловкости.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на кооперацию «Спасательный круг», «Рисунок в слепую», «Печать дракона» и др.

Раздел 8. Подвижные игры – 9 часов

Соблюдение техники безопасности во время игр. Использование межпредметных связей в тренировочном процессе. Подвижные игры высокой, средней и малой подвижности («Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь» и др.). Для решения воспитательных задач педагог проводит игровые задания и тематические эстафеты.

Раздел 9. Ранняя профориентация – 4 часа

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения тематических подвижных игр и спортивных праздников (например, 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры и др.). Для

реализации воспитательных задач проводится беседа «Хранители природы: кто они?». Короткий рассказ о профессиях егерь, зоолог, эколог.

Промежуточная (итоговая) аттестация – 2 часа

Сдача нормативов ОФП. Работа с карточками-заданиями.

Базовый уровень

1. Вводное занятие – 2 часа

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Входящий контроль.

2. Теоретическая подготовка – 2 часа

Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.

Беседа: «**Красота и гармония движений** — понимание эстетической сути упражнений.

Кооперация и коммуникация: Игры на сплочение «Услышь своё имя», «На мостике».

3. Тактическая подготовка – 2 часа

Индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика. Применение приемов групповой тактики в работе с командой гимнасток.

Профориентационная беседа: Игра на знакомство с профессиями, связанными с гимнастикой.

4. Психологическая подготовка – 2 часа

Приемы саморегулирования. Применение приемов психологического саморегулирования на тренировках.

Кооперация и коммуникация: Игры на сплочение «Сороконожка», «Я – липучка».

5. Общая физическая подготовка – 36 часов

Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Выполнения упражнений по строевой подготовке, для развития скорости, на прыгучесть, общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Упражнения на развитие активной гибкости.

Профориентационное занятие: Встреча с тренером/хореографом города.

6. Специальная физическая подготовка – 27 часов

Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения прыжковых элементов. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Правила составления комбинаций из изученных элементов. Составление комбинаций из изученных элементов, выполнения упражнений со скакалкой.

Кооперация и коммуникация: Игры на сплочение «Ладонь в ладонь», «Дотронься».

7. Акробатика – 24 часа

Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений.

Практикум на развитие критического мышления: «Третий лишний», «Какое что бывает».

8. Техническая подготовка – 9 часов

Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Профессиональные пробы: Выступления на соревнованиях, конкурсах и концертах в роли исполнителей.

Практические упражнения: Обсуждение эталонных выступлений, использование видеоанализа, фотографий и зеркал для осознания эстетики линий, поз и осанки.

9. Хореография, пластика – 20 часов

Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement).

Практикум по развитию креативности: игры «Зеркало», «Прекрасные цветы».

10. Композиционно-исполнительская подготовка – 18 часов

Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности. Составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

Профессиональные пробы: Выступления на соревнованиях, конкурсах и концертах в роли исполнителей.

Практические упражнения: Обсуждение выступлений, использование видеоанализа, фотографий и зеркал для осознания эстетики линий, поз и осанки.

11. Промежуточная аттестация – 2 часа

Продвинутый уровень.

1. Вводное занятие – 2 часа

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Входящий контроль.

2. Теоретическая подготовка – 6 часа

Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Применение приемов групповой тактики в работе с командой гимнасток. Понятие «психологическая подготовка». Психологическая подготовка к соревнованиям, к тренировкам, психологическая подготовка в постсоревновательный период. Виды предстартовых состояний. Приемы саморегулирования. Применение приемов психологического саморегулирования на тренировках.

Беседа: «**Красота и гармония движений** — понимание эстетической сути упражнений.

3. Тактическая подготовка – 2 часа

Индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика. Применение приемов групповой тактики в работе с командой гимнасток.

Кооперация и коммуникация: Игры на сплочение «Прогулка», «Паутина».

4. Психологическая подготовка – 2 часа

Приемы саморегулирования. Применение приемов психологического саморегулирования на тренировках. Психологическая подготовка к тренировкам. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Профориентационная беседа: Квест на знакомство с профессиями, связанными с гимнастикой.

5. Общая физическая подготовка – 56 часов

Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Выполнения упражнений по строевой подготовке, для развития скорости, на прыгучесть, общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Упражнения на развитие активной гибкости.

Профориентационная беседа: Беседа «Костюм и макияж в эстетической гимнастике».

Кооперация и коммуникация: Игры на сплочение «Комплименты», «Покажи».

6. Специальная физическая подготовка – 52 часов

Правила составления комбинаций из изученных элементов Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения прыжковых элементов. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Составление комбинаций из изученных элементов, выполнения упражнений со скакалкой.

Профориентационное занятие: Встреча с тренером/хореографом города.

Практикум на развитие критического мышления: Самоанализ по технике «Плюс-Минус-Интересно», парный взаимоконтроль.

7. Акробатика – 20 часов

Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов, мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование выполнения акробатических упражнений.

Кооперация и коммуникация: Игры на сплочение «Магниты», «Скульптуры».

8. Техническая подготовка – 30 часов

Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Профориентационное занятие:Посещение соревнований, концертов.

9. Хореография, пластика – 26 часов

Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (BattementFondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практикум по развитию креативности: игры «Пирамида предсказаний», «Дебаты».

10. Композиционно-исполнительская подготовка – 18 часов

Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности. Составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

Профессиональные пробы: Выступления на соревнованиях, конкурсах и концертах в роли исполнителей.

Практические упражнения: Обсуждение эталонных выступлений, использование видеоанализа, фотографий и зеркал для осознания эстетики линий, поз и осанки.

11. Промежуточная аттестация – 2 часа

Планируемые результаты

Задачи:

Стартовый	Базовый	Продвинутый
Предметные		
- Выполняет базовые элементы - Знает терминологию равновесий, прыжков, акробатических элементов - Знает правила безопасности и гигиены при занятиях физической культурой - Имеет начальные представления о содержании и специфике профессий спортивной направленности	- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений; - знание специфических упражнений эстетической гимнастики; - владение базовых знаний хореографических навыков, пластики.	- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений; - освоение комплекса общефизических и специальных физических упражнений; - освоение специфических упражнений эстетической гимнастики; - овладение хореографических навыков, пластики; - знание приемов тактической подготовки; - знание приемов психологической подготовки.
Метапредметные		
- Умение владеть своим телом и согласованно выполнять движения - Улучшение памяти и концентрации внимания - Проявление интереса к занятиям спортом и физической активности в целом	-наличие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности; -наличие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм.	- освоение развитых физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности; - освоение эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм; -проявление творческих способностей; - приобретение навыка умения работать в команде.
Личностные		
- Проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость. - Сотрудничает с педагогом и сверстниками, проявляет дисциплинированность - Имеет начальное представление о здоровье человека.	- воспитанная художественно-эстетическая личность	

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия.

Материально-техническое обеспечение

Инфраструктура и программное обеспечение (стартовый, базовый и продвинутый уровни):

- Учебный кабинет;
- Оборудование класса локальной сетью и доступом в интернет;
- Наличие программного обеспечения: Windows, «Repetier-Host».

Спортивный инвентарь (стартовый уровень):

- Мячи резиновые (12 шт.);
- Мячи теннисные (12 шт.);
- Мешочки набивные с песком (12 шт.);
- Скакалки (12 шт.);
- Обручи (4 шт.);
- Фишки, конусы (для эстафет);
- Кубики для фитнеса (15 шт.);
- Гимнастические коврики (15 шт.).

Спортивное и хореографическое оборудование (базовый и продвинутый уровни):

- Ковровое покрытие;
- Гимнастические маты;
- Станок хореографический;
- Скамейка гимнастическая;
- Музыкальный центр.

Методическое обеспечение к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»

Для стартового уровня ориентировано на наглядность для малышей: карточки, открытки, альбомы схемы.

Для базового и продвинутого уровней добавлены профессиональные элементы — хореографическое оборудование, электронные библиотеки, сценарии мероприятий, задания по формированию 4К (критическое мышление, коммуникация, кооперация, креативность).

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	Знаково-символический компонент УМК
		Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания (<i>стартовый</i>) / терминологические словари-таблицы (<i>базовый, продвинутый</i>); дидактические материалы — рабочие тетради, раздаточные карточки (<i>стартовый</i>), дневники (<i>базовый, продвинутый</i>), инструкционные и технологические карты; символическая изобразительная наглядность — альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов (<i>стартовый</i>); плоскостная образная изобразительная наглядность — рисунки, открытки, плакаты (<i>стартовый</i>).
		Физический компонент УМК

		Объёмная образная изобразительная наглядность: учебно-практическое оборудование — игры и игрушки, спортивное оборудование и инвентарь (<i>стартовый</i>); реквизит, спортивное снаряжение, музыкальное и хореографическое оборудование (<i>базовый, продвинутый</i>).
		Технологический компонент УМК
		Визуальные средства (диафильмы, слайды); звуковые (аудио) средства (аудиодиски, магнитофонные и лазерные записи (<i>базовый, продвинутый</i>)); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы); комбинированные (универсальные) средства — компьютеры и цифровые материалы, web-сайты, электронные библиотеки (<i>базовый, продвинутый</i>).
		Программный компонент УМК
		Диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени; средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты); пакет диагностических материалов по предмету; сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания; комплекты ситуаций, практикумы.
		Методические разработки:
		• опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий;
		• образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений;
		• рекомендации по проведению практических работ (<i>стартовый</i>);
		• разработки игр, викторин, конкурсов (<i>базовый, продвинутый</i>);
		• сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний (<i>базовый, продвинутый</i>);
		• сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности;
		• задания по формированию 4К (<i>базовый, продвинутый</i>).
		Программное обеспечение: офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа Windows Media для просмотра видео- и аудиоматериалов.

2	ЭУМК	1. Программное обеспечение (ДОП)
		2. Конспекты учебных занятий (<i>стартовый</i>) / Технологические карты или планы-конспекты учебных занятий по темам, разделам, направлениям деятельности программы (<i>базовый, продвинутый</i>)
		3. Оценочные материалы
		4. Дистанционные занятия
		5. Методические материалы (<i>стартовый</i>)
		6. Дидактические материалы
3	Методические продукты	Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности» (<i>стартовый</i>)

Кадровые: Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее специальное образование и опыт педагогической деятельности в сфере дополнительного образования детей.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» в течение учебного года отслеживаются результаты творческих достижений учащихся (участие в конкурсах, выставках, конференциях) на различных уровнях: Дворца, города, региона, России и фиксируются в Карте творческой активности.

Стартовый уровень (4–6 лет)

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика. Старт» предусмотрен педагогический контроль:

- **Входящий контроль** (сентябрь) — определение уровня физической подготовленности учащегося в соответствии с возрастом на начало учебного года на основании нормативов (таблица 1). Форма — практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную таблицу 2.
- **Промежуточная аттестация за первое полугодие** (декабрь) — практическое тестирование на определение уровня физической подготовленности (таблица 1). Результаты фиксируются в таблице 3.

Базовый и продвинутый уровни (7–14 лет)

Программой предусмотрено проведение педагогического контроля:

Вид контроля	Форма проведения	Цель	Примечание
Входящий контроль	Определены организационные формы и методы	Определение начальной подготовки учащегося перед освоением им	Приложены диагностические материалы для

	проведения входящего контроля (сдача нормативов)	дополнительной общеразвивающей программы. Для учащихся принятых добором входящий контроль проводится на пробном занятии до зачисления в группу.	проведения входящего контроля (НОРМАТИВЫ общей физической и специальной физической подготовки). Разработаны критерии оценивания, способы интерпретации результатов и их фиксации
Текущий контроль (проводится на каждом занятии)	Определены всевозможные организационные формы и методы	Организация проверки качества освоения учебного материала по программе на учебных занятиях	Определены способы фиксации результатов
Тематический контроль (проводится в конце изучения раздела)	Определены организационные формы и методы проведения тематического контроля (тест)	Проверка качества освоения учебного материала по программе после прохождения темы, раздела	Определены способы фиксации результатов в форме беседы
Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия (декабрь)	Определены организационные формы и методы проведения итогового контроля (тест, зачет, презентация творческой работы, защита проекта и пр.)	Проверка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися	Приложены диагностические материалы для проведения итогового контроля: тест, вопросов для зачета, творческие задания и пр. Разработаны критерии оценивания, способы интерпретации результатов и их фиксации
Промежуточная аттестация по итогам учебного года (апрель-май)			

Пакет диагностических материалов для проведения аттестаций, критерии оценивания, способы интерпретации результатов и их фиксация, которые позволяют определить достижение учащимися планируемых результатов, представлены в **Приложении 1**.

Методические материалы

1. Компетентностный компонент (базовый и продвинутый уровни)

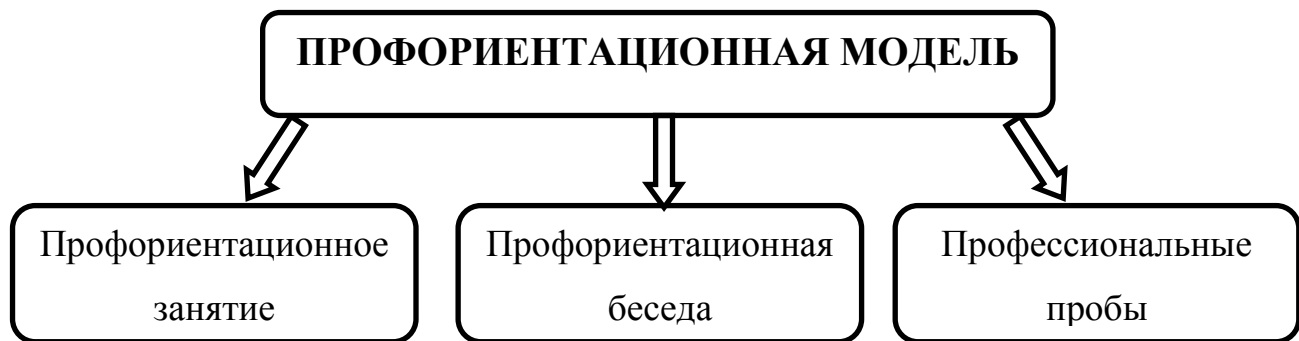
Для обучающихся 7–14 лет реализуется программа компетентностного компонента, включающая дополнительные развивающие мероприятия за рамками учебных часов.

Цель: формирование основ коммуникативной и художественно-эстетической компетентности. Программа компетентностного компонента представлена в **Приложении 4**.

2. Профориентационная деятельность (все уровни)

Цель: сформировать у обучающихся представление о мире спорта и хореографии, развить интерес к двигательной активности и сценической культуре; для базового и

продвинутого уровней — дополнительно способствовать профессиональному самоопределению.



1. «Индивидуальная модель по профориентационной деятельности педагога» для стартового уровня

Наименование Раздела / темы	Профессия	Модель профориентаций		Кол- во часов	Результат
		теоретическая	практическая		
Профориентационное занятие	тренер, хореограф	Беседы о работе спортивных профессий	Встречи, экскурсии, видео уроки.	2	Освоение работы спортивных профессий
Профориентационная беседа		Игра, квест на знакомство с профессиями, связанными с гимнастикой.		1	
Профессиональные пробы			Выступления на конкурсах и концертах в роли исполнителей	1	

2. «Индивидуальная модель по профориентационной деятельности педагога» для базового, продвинутого уровня

Наименование Раздела / темы	Профессия	Модель профориентаций		Кол- во часов	Результат
		теоретическая	практическая		
Профориентационное занятие	Судья, тренер, спортивный психолог, спортивный врач, хореограф	Беседы о работе спортивных профессий	Встречи, экскурсии, видео уроки. Посещение соревнований, концертов	2	Освоение работы спортивных профессий
Профориентационная беседа		Игра, квест на знакомство с профессиями, связанными с гимнастикой.		1	
Профессиональные пробы			Выступления на соревнованиях, конкурсах и концертах в роли исполнителей	1	

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по эстетической гимнастике. Министерство спорта РФ. Приказ № 770 от 08.10.2021 г.
2. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. — № 4. — С. 2–14.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В. М. Зациорский. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 200 с.
4. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике к 10-летию эстетической гимнастики в России / под ред. Л. А. Карпенко. — Санкт-Петербург, 2012.
5. Особенности эстетической гимнастики // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Выпуск 11: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных Волгоградской ГАФК за 2004 г. — Волгоград: ВГАФК, 2005. — С. 18–21.
6. Правила соревнований по эстетической гимнастике / Международная федерация эстетической групповой гимнастики. — Москва, 2017.
7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с.
8. Эстетическая гимнастика — новое направление в гимнастическом спорте // Современное профессиональное образование: актуальные проблемы и пути совершенствования: Материалы Всероссийской научно-методической конференции (г. Волгоград, 15–16 февраля 2005 г.) / Под ред. А. И. Шамардина. — Саратов: Научная книга, 2005.

Перечень интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России: (Министерство спорта РФ)
2. Сайт КФКиС: (Комитет по физической культуре и спорту)
3. Сайт VFEG: (Всероссийская федерация эстетической гимнастики)

Электронно-образовательные ресурсы

1. Сайт учреждения: dtdmbratsk.ru
2. — Всероссийский педагогический журнал «Современный урок»
3. Yandex Формы — сайт для создания и сбора информации

Оценочные материалы

Стартовый уровень (4–6 лет)

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика. Старт» предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года на основании нормативов (*Таблица 1*). Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную *таблицу 2*.

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре в форме:

- практического тестирования, направленного на определение уровня физической подготовленности учащихся на основании нормативов (*Таблица 1*).

Результаты фиксируются в *Таблице 3*.

Промежуточная аттестация по результатам учебного года – проводится в конце учебного года (апрель) в форме:

- практического тестирования на определение уровня физической подготовленности).

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в *Таблице 3*, протоколах, для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы.

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

Таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
			Низкий (1балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вперед. Наклон вперед, колени прямые	4 5 6	Касание руками.	Касание лбом.	Касание животом.
Равновесие	Упражнение «Стойка на одной ноге», фиксация положения, сек	4 5 6	4 6 9	6 8 11	7 9 12 и более
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	4 5 6	0 1 2	3 4 5	6 7 8 и более

Таблица 2

	ФИ	Гибкость, баллы	Равновесие, баллы	Скоростно-силовые, баллы	Итоговый уровень
1					
2					
...					

Критерии оценивания уровня физической подготовленности:

7-9 – высокий уровень
 4-6 – средний уровень
 5 и меньше – низкий уровень

Базовый и продвинутый уровни (7–14 лет)

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

Входящий – проводится в начале учебного года в форме практического тестирования для определения уровня общей и специальной физической подготовки подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам *таблиц 1-2*.

Таблица 1

НОРМАТИВЫ
 общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки:
 (базовый уровень)

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Гибкость. И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые. Фиксация положения.	«5» - в наклоне кисти находятся за линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
2.	Гибкость. Упражнение «рыбка». И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	«5» - расстояние между лбом и стопами не менее 10 см «4» - расстояние между лбом и стопами не менее 15 см «3» - расстояние между лбом и стопами не менее 20 см
3.	Сила. И.П. - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела	«5» - не менее 10 раз «4» - не менее 8 раз «3» - не менее 6 раз
4.	Скоростно-силовые качества. Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с	«5» - не менее 10 см «4» - не менее 8 см «3» - не менее 6 см
5.	Координация. Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)	«5» - фиксация более 3 с «4» - фиксация 1-2 с «3» - нет фиксации

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «с» - секунда, «см» - сантиметр
 Подсчет итоговой оценки.

1. Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений общей физической подготовки: За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 3 до 5 баллов.
2. Для зачисления на этап необходимо набрать средний балл: на этап данный не ниже

«2,5-3» балла.

Таблица 2

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
(продвинутый уровень)

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Гибкость. Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (расстояние от пола до ягодицы ноги лежащей на опоре не более 10 см.)	«5» - полное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без захвата руками, руки касаются пола
2.	Гибкость. Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонения от прямой линии не более 15 см.)	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3.	Гибкость. Упражнение «мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени вместе «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола, колени вместе «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4.	Гибкость. Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)	«5» - фиксация более 5 с «4» - фиксация 3-4 с «3» - фиксация 1-2 с «2» - без захвата руками, руки касаются пола
5.	Сила. Упражнение «складка». И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)	«5» - не менее 12 раз «4» - не менее 10 раз «3» - не менее 8 раз
6.	Выносливость. И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 8 раз)	«5» - не менее 12 раз «4» - не менее 10 раз «3» - не менее 8 раз
7.	Скоростно-силовые качества. Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с (не менее 15 раз)	«5» - не менее 15 раз «4» - не менее 12 раз «3» - не менее 9 раз
8.	Координация. Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)	«5» - фиксация более 5 с «4» - фиксация 3-4 с «3» - фиксация 1-2 с

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «с» - секунда, «см» - сантиметр

Подсчет итоговой оценки.

1. Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных

упражнений общей и специальной физической подготовки: За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 1 до 5 баллов.

2. Для зачисления на тренировочный этап и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл на данном этапе не ниже «3,5-4,0» балла.

Результаты сдачи нормативов оформляются в таблицу в **Приложение 7**. А результат всех видов педагогического контроля оформляются в виде таблицы мониторинга, что позволяет установить динамику успешности освоения дополнительной общеразвивающей программы, как отдельным учащимся, так и группой в целом.

Таблица 3

№ п/п	ФИО учащегося	Уровень общей и специальной физической подготовленности (средний балл)			Уровень освоения программы
		Входящий контроль	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	Промежуточная аттестация по итогам освоения программы	
1					
2					

Уровень освоения программы базового уровня:

Высокий уровень – очень хорошо развито: **25 - 22 баллов**

Средний уровень – хорошо развито: **21 - 18 баллов**

Низкий уровень – слабо развито: **17 - 15 баллов**

Уровень освоения программы продвинутого уровня:

Высокий уровень – очень хорошо развито: **40- 33 баллов**

Средний уровень – хорошо развито: **32 - 26 балла**

Низкий уровень – слабо развито: **25 и ниже баллов**

Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия (декабрь), учебного года (апрель-май)– проводится в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности (**таблицы 1-2**). Результаты заносятся в таблицу в **Приложение 9**.

Промежуточная аттестация по итогам освоения программы проводится по окончании обучения в форме практического тестирования на определение уровня общей физической подготовленности.

Для прослеживания динамики развития каждого учащегося результаты всех видов педагогического контроля заносятся в сводную таблицу мониторинга в **таблицу 3**.

Модуль рабочей программы воспитания

В современном мире, где так необходимы творческие люди, способные к саморазвитию, умеющие применять творческий подход к делу и реализовывать проекты, развитие у детей эстетического вкуса приобретает особую значимость по нескольким причинам.

Во-первых, эстетический вкус формирует способность видеть смысл и качество в окружающем мире. Он помогает детям распознавать гармонию форм, цвета, композиции, пропорции деталей, что способствует более глубокому восприятию искусства, дизайна и природы. Развитый вкус становится ориентиром для критического мышления: дети учатся сравнивать, анализировать и делать обоснованные выводы, а не полагаться на поверхностные впечатления.

Во-вторых, эстетическое воспитание развивает эмоциональный интеллект и самовыражение. Через искусство и творческие практики дети учатся распознавать и выражать свои чувства, понимать настроение героев, интерпретировать идеи и намерения автора. Это поддерживает эмпатию, уверенность в себе и способность делиться своим опытом с другими.

В-третьих, эстетический вкус тесно связан с творческой компетентностью и проектной деятельностью. Когда дети знакомятся с разными художественными стилями, техниками и материальными средами, они учатся комбинировать их, придумывать новые решения и реализовывать проекты от идеи до воплощения. Это развивает способность к планированию, выбору инструментов, работе с ограничениями и управлению временем.

Именно по этим причинам развитие эстетического вкуса является одной из главных задач. Важно не просто дать творческое задание, а создать атмосферу, располагающую к применению творческого подхода.

Ценности, которые положены в основу программы воспитания – трудолюбие, сплоченность, командная работа, достижение цели.

Цель модуля рабочей программы воспитания – воспитание художественного и эстетического вкуса.

Технология воспитания: Технология коллективного творческого воспитания И.П. Иванова.

Сущность технологии воспитания: заключается в проведении коллективных творческих дел (КТД). Это социальная деятельность детской группы, направленная на создание нового продукта. КТД не может выполняться по шаблону, каждый раз планируется, готовится, совершается и обсуждается в новом варианте.

Форма реализации модуля программы воспитания: традиционная

Календарь реализации модуля программы воспитания на 2026–2027уч.год

Месяц	Мероприятие воспитательной направленности
Декабрь	КТД «Зимние соревнования»
Апрель	КТД Турнир по акробатике «Олимпийские надежды»

Этапы реализации КТД «Зимние соревнования»

№	Этап реализации	Содержание	Месяц
1	Планирование	Определение даты и места проведения: презентация работ проводится в декабре. Место проведения: Дворец Успеха.	Сентябрь
		Разработка положения, цели и задач мероприятия	Сентябрь

		Формирование оргкомитета (педагоги, актив учащихся, родители)	Октябрь
		Составление сметы расходов	Октябрь
2	Разработка сценария	Составление плана мероприятий	Сентябрь
		Согласование с администрацией учреждения	Сентябрь
		Составление плана мероприятия	Октябрь
3	Подготовка материально-технической базы	Завершение подготовки продукта	
		Подготовка оборудования для голосования (урна, жетоны/листочки)	Декабрь
		Подготовка ноутбука/экрана для показа слайд-шоу	Декабрь
		Обсуждение и выбор костюма	Декабрь
		Разработка пригласительных билетов для родителей и педагогов Дворца Успеха	Декабрь
4	Репетиции	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время мероприятия.	Декабрь
		Репетиция выступлений: каждый учащийся показывает упражнение перед педагогом и группой, получает рекомендации по правильности. Отработка перехода между выступающими,	Декабрь
		Репетиция голосования и подсчёта голосов с оргкомитетом.	Декабрь
5	Информационное сопровождение	Анонс на сайте Дворца и в родительских чатах (за 2 недели)	Декабрь
		Пригласительные для родителей, педагогов, администрации	Декабрь
		Фото- и видеосъёмка	Декабрь
6	Проведение мероприятия	Проведение мероприятия	Декабрь
7	Подведение итогов	Обсуждение с учащимися и родителями	Декабрь
		Анализ успехов и недочётов	Декабрь
		Размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях	Декабрь
		Анкетирование родителей – оценка организации и пользы мероприятия	Декабрь
		Поощрение активных участников (грамоты, сладкие призы, сертификаты авторства)	Декабрь
		Сохранение моделей в портфолио учащихся	Декабрь
		Выбор лучшей модели (по результатам голосования), печать и передача в литературный музей-библиотеку Дворца Успеха	Декабрь

Этапы реализации КТД Турнир по акробатике «Олимпийские надежды»

№	Этап реализации	Содержание	Месяц
1	Планирование	Определение даты и места проведения: презентация работ проводится в декабре. Место проведения: Дворец Успеха.	Январь
		Разработка положения, цели и задач мероприятия	Январь
		Формирование оргкомитета (педагоги, актив	Февраль

		учащихся, родители)	
		Составление сметы расходов	Февраль
2	Разработка сценария	Составление плана мероприятий	Январь
		Согласование с администрацией учреждения	Январь
		Составление плана мероприятия	Февраль
3	Подготовка материально-технической базы	Завершение подготовки продукта	Март
		Подготовка оборудования для голосования (урна, жетоны/листочки)	Апрель
		Подготовка ноутбука/экрана для показа слайд-шоу	Апрель
		Обсуждение и выбор костюма	Апрель
		Разработка пригласительных билетов для родителей и педагогов Дворца Успеха	Апрель
4	Репетиции	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время мероприятия.	Апрель
		Репетиция выступлений: каждый учащийся показывает упражнение перед педагогом и группой, получает рекомендации по правильности.	Апрель
		Отработка перехода между выступающими,	
		Репетиция голосования и подсчёта голосов с оргкомитетом.	Апрель
5	Информационное сопровождение	Анонс на сайте Дворца и в родительских чатах (за 2 недели)	Апрель
		Пригласительные для родителей, педагогов, администрации	Апрель
		Фото- и видеосъёмка	Апрель
6	Проведение мероприятия	Проведение мероприятия	Апрель
7	Подведение итогов	Обсуждение с учащимися и родителями	Апрель
		Анализ успехов и недочётов	Апрель
		Размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях	Апрель
		Анкетирование родителей – оценка организации и пользы мероприятия	Апрель
		Поощрение активных участников (грамоты, сладкие призы, сертификаты авторства)	Апрель
		Сохранение моделей в портфолио учащихся	Апрель
		Выбор лучшей модели (по результатам голосования), печать и передача в литературный музей-библиотеку Дворца Успеха	Апрель

Задания для формирования функциональной грамотности КОММУНИКАЦИЯ

1. Упражнение «Что в сундучке?»

Цель: способствовать развитию тактильных ощущений, формированию навыков связной речи.

Педагог ставит на стол сундучок, внутри которого находится какой – либо предмет.

С помощью считалки выбирается водящий. Он заглядывает в сундучок. Остальные участники задают вопросы водящему о цвете, форме, назначении предмета, лежащего в сундучке. Водящему нужно отвечать на все вопросы словами «да» или «нет».

Ребенок, который первым назовет то, что находится в сундучке, становится водящим. Педагог кладет в сундучок другой предмет, игра возобновляется.

2. Игра «Интервью»

Цель: развитие речевой активности и быстроты мышления, сообразительности и находчивости.

Педагог разделяет детей на две команды. Одна команда – «эксперты», другая – «журналисты».

Педагог говорит:

- Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой теме, например: «Город, в котором я живу». Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и экспертов. Кто начнет первым?»

Педагог выступает в роли наблюдателя. Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.

3. Упражнение «Мое имя»

Цель: Способствует созданию комфортной обстановки для каждого участника, осознанию своей коммуникативной задачи.

Каждый участник говорит по кругу о том, какое звучание его имени ему больше нравится. (Лена, Леночка, Алена, Елена...) и какое не нравится. Как он хочет, чтобы его называли в группе.

После этого упражнения можно опять повторить, кого как будут теперь звать в группе (Лена или Леночка и т.д.).

2. Упражнение «Раскрасьте правильно»

Цель: развитие внимания и наблюдательности, умения договариваться.

Дети работают парами. Необходимо раскрасить рисунок по образцу вдвоем (т.е. между детьми ставится ширма). Один ребенок берет образец и объясняет, что и как надо раскрасить, затем сверяют по образцу. Можно поменяться местами.

3. Упражнение «Веселая сороконожка».

Цель: развивать как коммуникативные способности, так и процессы наблюдательности, внимания.

Не забудьте включить детям веселую музыку! В игре участвует, как минимум, шестеро детей – чем больше, тем лучше. Участники должны стоять друг за другом, положив руки на плечи ребенка впереди. Первый игрок, соответственно, оказывается ведущим, он направляет движение сороконожки. Взрослый регулирует движение сороконожки при помощи ритма и темпа музыки. Если дети успешно справились с этим этапом задания, его можно усложнить, попросив ребят усложнить свое движение разными замысловатыми движениями.

4. Упражнение «Клеевой ручеёк»

Цель: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью; учить доверять и помогать тем, с кем общаешься

Перед игрой учитель беседует с детьми о дружбе и взаимопомощи, о том, что сообща можно преодолеть любые препятствия.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.

1. Подняться и сойти со стула.
2. Проползти под столом.
3. Обогнуть «широкое озеро».
4. Пробраться через «дремучий лес».
5. Спрятаться от диких животных.

Непременное условие для ребят: на протяжении всей игры они не должны отцепляться друг от друга.



КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Актуальность.

Метод 4К — это концепция, согласно которой у ребенка следует развивать четыре навыка: коммуникацию, кооперацию, креативность и критическое мышление. Сейчас на ней основываются образовательные программы, которые внедряют в школы и детские сады.

4К – это:

1. **Креативность** — способность придумывать новые идеи, находить нестандартные решения и применять инновационные подходы к решению задач. Этот навык позволяет человеку развить гибкое мышление, «прокачать» способность видеть возможности и искать новые пути.

2. В современном обществе ценится **критическое мышление** — способность анализировать информацию, разбираться в сложных проблемах и принимать обоснованные решения. Критическое мышление помогает развить логическое мышление, оценивать доказательства и аргументы, и быть критичным к информации.

3. Из всех навыков, входящих в концепцию 4К, **коммуникация** — чуть ли не самый важный из них. Это умение взаимодействовать с семьей, друзьями, коллегами и одноклассниками, которое приводит к успехам в личной жизни и карьере.

4. Хорошо развитая коммуникация позволяет развить **кооперацию**, то есть, умение работать в команде и грамотно использовать их знания и навыки. Кооперация пригодится не только на работе, но и в учебе: например, на совместных проектах, мозговых штурмах и подготовках к контрольным работам.

Цель: Формирование навыков 4К (креативность, критическое мышление, коммуникация и кооперация) для подготовки детей к успешной жизни в современном обществе, где эти навыки являются ключевыми для успеха в учебе и работе.

Учебный план

№ п/п	Тема	Форма работы	Исполнители	Кол-во часов	Результат
1	Формирование Коммуникации как одной из форм взаимодействия людей. И один из видов человеческой деятельности	Практикумы	ПДО Психолог	2	Формирование творческого объединения
2	Формирование критического мышления	Аналитические упражнения	ПДО Психолог	2	Анализ промежуточной аттестации
3	Формирование креативности	Тренинги. Игры. Мозговой штурм	ПДО Психолог	2	Участие в соревнованиях, конкурсах
4	Командная работа	Практикумы. Игры. Проектная деятельность	ПДО Психолог	2	Компетентностная олимпиада. Итоги учебного года
	Итого			8	

1. Сентябрь – октябрь. Формирование Коммуникации как одной из форм взаимодействия людей. И один из видов человеческой деятельности. Формирование Творческого объединения. Количество часов - 2

2. Ноябрь - декабрь. Формирование критического мышления. Промежуточная аттестация.

Аналитические упражнения. Количество часов – 2.

3. Январь – Февраль. Формирование креативности. Участие в конкурсах. Тренинги. Игры. Мозговой штурм. Количество часов – 2.

4. Март - Апрель. Командная работа. Итоги учебного года. Компетентностная олимпиада.

Практикумы. Игры. Проектные задания. Количество часов – 2.

Оценочные материалы.

Система оценивания применяется для оценки и развития этих навыков у учащихся.

Креативность:

Оценивается способность генерировать новые идеи, находить нестандартные решения, проявлять фантазию и оригинальность:

- оценка проектов, творческих работ, где учащийся демонстрирует свои идеи и умение воплощать их в жизнь.

Критическое мышление:

Оценивается способность анализировать информацию, оценивать ее достоверность, выявлять логические ошибки, формулировать аргументы и делать обоснованные выводы:

- оценка результатов дискуссий,
- анализ текстов,
- выполнение заданий, требующих аргументированной оценки.

Коммуникация:

Оценивается способность ясно и эффективно выражать свои мысли, слушать и понимать других, участвовать в конструктивном диалоге, адекватно реагировать на чужие идеи:

- оценка выступления на публике,
- участие в дискуссиях,
- выполнение заданий, требующих коммуникации с другими.

Кооперация:

Оценивается способность работать в команде, распределять роли, слушать и учитывать мнения других, совместно решать задачи, достигать общих целей:

- оценка работы над совместными проектами,
- оценка взаимодействия в команде,
- участие в групповых задачах.

Формы оценивания 4К.

- Случайные наблюдения:
- Обратная связь:

Важно давать ученикам обратную связь, отмечая их сильные стороны и указывая на области для развития.

Предполагаемый результат.

- Формирование "4К" как ключевых навыков будущего, которые необходимы для успешной учебы, работы и жизни в современном мире, помогающие развивать адаптивность, творческое мышление, умение решать сложные проблемы и эффективно взаимодействовать с другими.

- Участие в Компетентностной олимпиаде Дворца.

Программа компетентностного компонента по модулям

Месяц	Компетенция / Тема тренинга	Связь с Программой воспитания (КТД) и Конкурсами	Содержание компетентностного компонента (практические навыки)
Сентябрь	Коммуникация: Навыки участия в диалоге	Подготовительный этап КТД «Зимние соревнования»	Практикум по разработке положения, цели и задач мероприятия. Обсуждение плана мероприятий, составление плана мероприятия, Обсуждение и выбор костюма Разработка пригласительных билетов
Октябрь	Коммуникация: Навыки аргументации	Разработка сценария КТД «Зимние соревнования»	Формирование оргкомитета (педагоги, актив учащихся, родители) Составление сметы расходов
Ноябрь	Коммуникация: Навыки аргументации	Подготовка материальной базы и аргументации для КТД «Зимние соревнования»	Завершение подготовки, Оборудования, презентации для показа слайд-шоу, Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время мероприятия. Репетиция выступлений: каждый учащийся показывает упражнение перед педагогом и группой, получает рекомендации по правильности. Отработка перехода между выступающими,
Декабрь	Критическое мышление: Логика и анализ	Спортивный праздник «Олимпийские надежды» / КТД «Зимние соревнования»	Анализ ошибок, классификация нарушений норм.
Январь	Коммуникация: Создание связного устного текста	Подготовительный этап Турнир по акробатике «Олимпийские надежды»	Обсуждение плана мероприятий, составление плана мероприятия, Обсуждение и выбор костюма Разработка пригласительных билетов
Февраль	Крит. мышление: Логика и анализ	Подготовительный этап Турнир по акробатике «Олимпийские надежды»	Анализ ошибок, классификация нарушений норм.
Март	Крит. мышление: Последовательность	Отборочный этап на Дворцовскую олимпиаду	Тренинг по структурированному выступлению на сцене
Апрель	Креативность: оригинальность	Мастер-класс «Академия грации» / Турнир по акробатике «Олимпийские надежды»	Нахождение нестандартных выходов из коммуникативных конфликтов.
Май	Кооперация: Командная работа (распределение ролей)	Рефлексия КТД и подготовка отчета в виде ролика	Умение работать в группе над финальным проектом, делегирование задач (дизайнер, спикер, аналитик).

Игры, практикумы для формирования 4К Компетенции

Для развития коммуникации и кооперации:

Игры на развитие коммуникации и кооперации для базового уровня:

«Услышь своё имя»

Цель: развитие скорости реакции, моторной ловкости.

Количество играющих: 5-15 человек.

Необходимые приспособления: мяч.

Описание игры: играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Игрок, у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребёнок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победителем становится тот, кто ловил мяч чаще других.

«На мостике»

Цель: развитие коммуникативных навыков, моторной ловкости.

Описание игры: взрослый предлагает пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик – полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон на встречу, друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернётся. Также важно не переступить через черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что, когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребёнка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

«Сороконожка»

Цель: научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива. Описание игры: несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперёд, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости

«Липучка»

Цель: игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Описание игры: все дети двигаются, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я, липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребёнка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когда все дети становятся «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

«Ладонь в ладонь»

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Описание игры: дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединённые таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, «гору», «реку» и т.д. Комментарий: можно усложнить игру, если дать задание передвигаться прыжками, на корточках. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя

«Дотронься»

Цель: развитие навыков общения, умения просить, снятие телесных зажимов.

Количество играющих: 6-8 человек.

Описание игры: дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий

произносит: «дотронься до... (глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)». Кто не нашёл необходимого предмета – водит. Комментарий: игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.

Игры на развитие коммуникации и кооперации для продвинутого уровня:

«Магниты»

Учащиеся свободно передвигаются по залу (броуновское движение). Броуновское движение — хаотичное перемещение танцовщиков в пространстве. Данное упражнение развивает чувство пространства и умение органично вписать себя в него. Педагог называет цифру — она обозначает количество человек, которые должны соединиться друг с другом как магниты. Данное соединение осуществляется любой частью тела к близ стоящему человеку. По команде группы разъединяются — и броуновское движение возобновляется.

«Прогулка слепых»

Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т. д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

«Паутина»

Оборудование: заранее сплетенная из веревок «паутина». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников. Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной ее части. Если вы касаетесь паутины, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Если кто либо из вас переправился на другую сторону, то он не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде. Каждую ячейку можно использовать только один раз.

«Комплименты»

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч. Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

«Покажи»

Две команды:

1. За 1 мин. Показать пословицу. Своя команда угадывает.
2. Нарисовать на тему. (Напиток). Своя команда угадывает.
3. Сочинить рассказ с веревочкой. Каждой команде даются 2 ключевых слова. Одно из которых должно быть последнее.

4. Тема: «Гимнастика». Отгадать как можно больше слов (за 1 мин.), которые до этого сказал игрок из своей команды

«Скульптуры»

Кто-то из участников вызывается (или выбирается группой – это ещё интереснее, поскольку показывает, чьё мнение и видение, чью обратную связь хотят в первую очередь получить участники группы) быть «скульптором», которому предстоит увековечить группу в «монументальной скульптуре». У каждого персонажа скульптурной группы должна быть своя роль, своя функция. Скульптура группы должна как-то “воплотиться в камень”, а может быть и в каком-то другом материале, что поможет высветить роль каждого. «Ты – скульптор. Вот и воплощай то, что ты видишь, как нас чувствуешь. Мы будем твоим материалом – скульптура будет состоять из нас. Ставь нас в разные позы,

лепи и «высекай» из нас всё, что угодно. А потом расскажешь, что ты хотел сказать своим произведением».

Для развития критического мышления:

Практикум на развитие критического мышления для базового уровня:

Игра «Третий лишний»

В этой игре дети учатся классифицировать предметы по признакам, заданным в условиях.

- дождь, снег, река;
- врач, турист, шофер;
- тень, солнце, планета;
- мороз, вьюга, январь;
- камень, глина, стекло;
- дверь, ковер, окно;
- море, река, бассейн.

Игра «Какое что бывает?»

Играя в эту игру, дети научатся сравнивать, обобщать свойства предметов и, наконец, понимать значение таких понятий как высота, ширина, длина; классифицировать предметы по форме, размеру, цвету. Сначала вопросы задает взрослый, а ребенок отвечает. Потом нужно дать возможность ребенку проявить себя.

- Что бывает высоким? (дерево, столб, человек, дом). Здесь уместно спросить, что выше - дерево или дом; человек или столб.

- Что бывает длинным? (коротким)
- Что бывает широким (узким)?
- Что бывает круглым (квадратным)?

В игру можно включать самые разные понятия: что бывает пушистым, мягким, твердым, острым, холодным, белым, черным и т.д.

Практикум на развитие критического мышления для продвинутого уровня:

Самоанализ по технике «Плюс-Минус-Интересно»

Гимнастка записывает в дневник прошедшую тренировку. Выписывает 3 удачных элемента (плюсы), 3 элемента, которые не получились и требуют доработки (минусы), и 1 новую мысль или инсайт, осознанный за занятие (интересно). Результат: Учит объективно оценивать свой прогресс, избегая обобщений («у меня ничего не получается»).

«Парный взаимоконтроль»

Осознание биомеханики собственного тела. Одна гимнастка выполняет прыжок или равновесие, вторая выступает в роли «тренера» и оценивает исполнение по четким критериям (угол, натяжение стопы, осанка), третья фиксирует ошибки на видео. Затем происходит смена ролей. Девочки начинают понимать, как выглядит движение со стороны, и учатся давать конструктивную обратную связь.

Для развития креативности:

Практикум на развитие креативности для базового уровня:

«Зеркало»

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий. В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения. Иногда ведущий движется так, чтобы партнер мог повторить все в точности. Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются свободно по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть: дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождем снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли дождика и солнышка исполняют дети.

Практикум на развитие креативности для продвинутого уровня:

«Пирамида предсказаний»

Цель: научить детей формулировке и построению гипотез.

Руководство: взрослый предлагает детям по очереди придумать последствия этих невероятных происшествий. Каждый ребенок должен побывать первым отвечающим в круге. Гипотезы и предложения детей взрослый принимает без ограничений, критики и комментариев, но задает вопросы, побуждая детализировать замысел.

– Что было бы, если бы ты вдруг, проснувшись, обнаружил, что ты не человек, а бабочка (крокодил, кузнечик)?

– Что было бы, если бы все люди настали ходить на руках, вверх ногами?

– Что было бы, если бы не стало ночей, а все 24 часа в сутки были бы день и светило солнце?

– Что было бы, если бы все твердое стало внезапно мягкое?

– Что было бы, если бы на Земле не стало воды?

– Что было бы, если бы все люди стали однорукими?

– Что было бы, если бы люди не выросли, а всегда оставались детьми?

– Что было бы, если бы все превратились в левшей?

– Что было бы, если бы мы ходили так быстро, что в один миг могли очутиться там, где захотели?

– Что было бы, если бы наши мысли были всем слышны?

– Что было бы, если бы ты превратился в шкаф?

– Что было бы, если бы вдруг исчезли все книги?

– Что было бы, если бы у людей пропала память?

– Что было бы, если бы прилетели инопланетяне и пригласили тебя слетать на их планету?

– Что было бы, если бы никогда не было зимы, а всегда стояла жара?

– Что было бы, если бы города умели летать?

– Что было бы, если бы ... солнце стало синим?

– Что было бы, если бы все сказки на Земле исчезли?

– Что было бы, если бы ... у мальчишек не было карманов?

– Что было бы, если бы ... люди перестали плакать?

«Дебаты»

Цель упражнения - развитие критического и логического мышления, обучение участников, смотреть на проблемы с разных точек зрения.

Объедините детей в 2 команды. Далее выбирается какой-нибудь предмет или действие, и одна команда называет его положительные стороны, другая – отрицательные. Например, снег. Для дебатов с детьми выбирайте соответствующие их возрасту объекты для обсуждения, чтобы заодно изучить их свойства.

МОДУЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
(самостоятельного обучения)
по дополнительной общеразвивающей программе
«Эстетическая гимнастика»

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного обучения составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» по данному очному курсу.

Принципиальным отличием программы дистанционного курса от программы очного курса это самостоятельная проработка и исправление индивидуальных ошибок (работа проводится в режиме online-консультаций, для теоретических занятий работа по e-mail и мессенджер).

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика» направлена на развитие личности обучающихся, на повышение интереса к занятиям спортом. Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования, укрепить командный дух, развить креативное мышление.

Цель и задачи модуля

Цель: сохранить и поддержать общую и специальную физическую форму и потребность в здоровом образе жизни через систематические занятия физической культурой в условиях дистанционного обучения.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие **задачи:**

Обучающие: Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности

Развивающие: развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений;

Воспитательные: формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Предполагаемые результаты

Предметные: у учащихся сформированы навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

Метапредметные: развиты физические качества: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений;

Личностные: у учащихся развито чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие; а так же сформирована привычка к самостоятельным практическим занятиям в домашних условиях.

Характеристика программы модуля

Учебный план для детей 7-10 лет

Модуль рассчитан на 18 часов.

Режим занятий – 2 раза в месяц по 1 часу.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся – это дети дошкольного и младшего школьного возраста, выполняющие задания совместно с родителями.

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Теоретическая подготовка	18	1		
2	Общая физическая подготовка			6	
3	Специальная физическая подготовка			8	
4	Танцевальная импровизация			3	

Содержание программы модуля

1. Знания о физической культуре – 1 час

Знания о зарождении и истоках вида спорта Эстетическая гимнастика. *Тест.*

2. Общая физическая подготовка – 7 часов

Выполнение комплекса упражнений ОФП для развития выносливости, пассивной гибкости, силы мышц рук и спины. *Видеоотчет о выполнении задания.*

3. Специальная физическая подготовка – 8 часов

Выполнение упражнений СФП для развития закрепления: акробатические элементы - мост, колесо. Равновесная подготовка – ласточка, «пассе» вперед. Вращательная подготовка - поворот «пассе». Прыжковая подготовка - простые прыжки, галопы. *Видеоотчет о выполнении задания.*

4. Танцевальная импровизация – 3 часа

«Импровизация с предметом» - с любимой игрушкой, с мячом для большого тенниса. Танцевальная игра «Тетя - Весельчак», образные этюды: «Весна», «Лето».

Учебный план для детей 11-14 лет

Модуль рассчитан на 36 часов.

Режим занятий – 4 раза в месяц по 1 часу.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся: дети школьного возраста, выполняющие задания индивидуально и совместно.

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Теоретическая подготовка	36	6		
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Специальная физическая подготовка			12	
4	Танцевальная импровизация			6	

Содержание программы модуля

1. Теоретическая подготовка – 6 часов

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). *Разработка памятки.* Знания о зарождении и истоках вида спорта Эстетическая гимнастика. Правила вида спорта Эстетическая гимнастика, самоанализ и анализ соревнований, судейская практика. *Заполнение таблиц АЦ, ТЦ, ИСПОЛНЕНИЕ.*

2. Общая физическая подготовка – 12 часов

Выполнение комплекса упражнений ОФП для развития выносливости, пассивной гибкости, силы мышц рук и спины, гибкости шеи и туловища, голени и стопы, быстроты,

ловкости, прыгучесть, пассивной гибкости и активной гибкости. Комплекса ОФП с отягощением. *Видеоотчет о выполнении задания.*

3. Специальная физическая подготовка – 12 часов

Выполнение упражнений СФП для развития закрепления: акробатические элементы - мост, колесо, перевороты все виды, перекаты вперед и назад. Равновесная подготовка – «арабеск», «кольцо», с захватом, «пассе» в сторону. Вращательная подготовка - поворот «арабеск», «пассе в сторону», с захватом вперед и назад. Прыжковая подготовка – все виды «Касаясь» толчком двух ног. *Видеоотчет о выполнении задания.*

4. Танцевально-исполнительская подготовка – 6 часа

Отработка комбинаций танцевальных композиций, соревновательного упражнения. Выявление недочетов и исправление ошибок. *Видеоотчет о выполнении задания.*

Система оценивания

Основная цель контроля в рамках обучения на курсе – сохранение и поддержание общей физической формы, а так же укрепление практических навыков по эстетической гимнастике в условиях дистанционного обучения. К данному модулю разработана система оценивания, которая включает в себя:

Текущий контроль, который осуществляется мониторингом через просмотр педагогом видеоотчетов о выполнении заданий, а также результатов тестов и разработкой памятки. Контроль знаний при дистанционном обучении выполняется в режимах online и offline. Режим online включает в себя фото и видео отчеты учащихся на правильность выполнения комплексов упражнений ОФП и СФП, с помощью различных средств ИКТ:

- синхронных (чаты, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

- асинхронных (рассылки и т.д.).

Диагностика осуществляется посредством работы на платформе МАХ при помощи родителей, в конце темы представляется видеоотчет по изучению материала.

Итоговый контроль, который проводится по окончании обучения по данному модулю в форме подсчета баллов за выполненные задания и выявления уровня освоения программы в форме тестов на определение уровня общей и специальной физической подготовленности (*таблица 1,2*). Результаты фиксируются в протоколе.

Для прослеживания динамики развития каждого учащегося результаты всех видов педагогического контроля заносятся в сводную таблицу мониторинга.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для успешной работы по данной программе необходимы следующие условия:

Материально-технические:

- Оборудование класса локальной сетью и доступом в INTERNET;
- Наличие программного обеспечения: Windows, «Repetier-Host»;
- Учебный кабинет.

Спортивное и хореографическое оборудование:

- ковровое покрытие;
- гимнастические маты;
- станок хореографический;
- скамейка гимнастическая;
- музыкальный центр.

Тест для определения уровня теоретической подготовленности

Базовый уровень:	Продвинутый уровень:
1. В какой стране эстетическая гимнастика изначально являлась национальным видом спорта? ☐ Голландия ☐ <u>Финляндия</u> ☐ Франция ☐ Испания 2. В каком году создана международная федерация эстетической гимнастики? ☐ 2000 ☐ 2002 ☐ <u>2003</u> ☐ 2005 3. В каком году эстетическая гимнастика появилась в России? ☐ 2000 ☐ <u>2002</u> ☐ 2003 ☐ 2005 4. Минимальное количество гимнасток в команде. ☐ <u>6</u> ☐ 9 ☐ 11 ☐ 3 5. Основательница «свободных танцев», от которых взяла начало эстетическая гимнастика это ☐ <u>Айседора Дункан,</u> ☐ МэриВигман, ☐ МартаГрэхем, ☐ МерсКаннингем. 6. Какой из ниже перечисленных элементов не является обязательным в соревновательных композициях, применяемых ведущими командами мира по эстетической гимнастике? ☐ движения тела ☐ прыжки ☐ равновесия и повороты ☐ <u>движения ног</u> 7. Какое из ниже перечисленных упражнений не входит в программу эстетической гимнастики? ☐ <u>Упражнения с предметом</u> ☐ Акробатические элементы ☐ Упражнения, направленные	1. Какой акробатический элемент не запрещено использовать в соревновательной композиции: ☐ кувырки с полетом (сальто), ☐ стойка на руках ☐ <u>перевороты</u> ☐ стойка на локтях ☐ стойка голове 2. В каких случаях при исполнении соревновательной программы не дается бонус? ☐ за разнообразие и оригинальность в использовании различных технических элементов и серий с высочайшим уровнем техники эстетической гимнастики. ☐ если композиция содержит тему («историю») и исполнена с великолепным артистическим впечатлением. ☐ За эффектность и незабываемость как отдельной части композиции, так и композиции в целом. ☐ За хороший вкус и эстетичные движения. 3. Какие действия не являются ошибкой в исполнении композиции? ☐ акробатические элементы: переворот боком, переворот вперед-назад, кувырки. ☐ акробатические элементы: стойки, сальто. ☐ слишком длинная пауза между движениями или комбинациями ☐ нелогичное передвижение из одного построения в другое ☐ неправильно соединенные полуакробатические элементы и поддержки. 4. Какой из нижеперечисленных элементов не является обязательным в соревновательных композициях, применяемых ведущими командами мира по эстетической гимнастике? ☐ движения тела ☐ прыжки ☐ равновесия и повороты ☐ движения ног 5. Какое из нижеперечисленных упражнений не входит в программу эстетической гимнастики?

на развитие синхронности ○ Музыкально-двигательные упражнения 8. Какие упражнения не относятся к техническому разделу подготовки? ○ Упражнения без предмета; ○ хореографические упражнения; ○ <u>музыкально-двигательные упражнения</u> ○ упражнения, направленные на развитие пластичности; ○ акробатические элементы 9. Какие упражнения не относятся к художественному отделу подготовки? ○ музыкально-двигательные упражнения; ○ упражнения, направленные на воспитание выразительности ○ <u>хореографические упражнения</u> 10. Какие упражнения не относятся к групповому разделу подготовки? ○ Двигательные взаимодействия; ○ <u>упражнения, направленные на воспитание выразительности</u> ○ упражнения, направленные на развитие синхронности исполнения; ○ упражнения, способствующие быстрому построению и перестроению гимнасток на площадке	○ Упражнения с предметом ○ Акробатические элементы ○ Упражнения, направленные на развитие синхронности ○ Музыкально-двигательные упражнения 6. Какой из нижеперечисленных элементов не является обязательным в соревновательных композициях, применяемых ведущими командами мира по эстетической гимнастике? ○ движения тела ○ прыжки ○ равновесия и повороты ○ движения ног 7. Какое из нижеперечисленных упражнений не входит в программу эстетической гимнастики? ○ Упражнения с предметом ○ Акробатические элементы ○ Упражнения, направленные на развитие синхронности ○ Музыкально-двигательные упражнения 8. Какие упражнения не относятся к техническому разделу подготовки? ○ упражнения без предмета; ○ хореографические упражнения; ○ музыкально-двигательные упражнения ○ упражнения, направленные на развитие пластичности; ○ акробатические элементы 9. Какие упражнения не относятся к художественному отделу подготовки? ○ музыкально-двигательные упражнения; ○ упражнения, направленные на воспитание выразительности ○ хореографические упражнения 10. Какие упражнения не относятся к групповому разделу подготовки? ○ двигательные взаимодействия; ○ упражнения, направленные на воспитание выразительности ○ упражнения, направленные на развитие синхронности исполнения; ○ упражнения, способствующие скорости реакции
---	---

Журнал учета выполнения самостоятельной работы

Расписание занятий _____

(этап подготовки, номер группы)

За период с _____ по _____ (дистанционно), количество часов за период – _ часа (ов)

ДОП «Эстетическая гимнастика»

Педагог ДО _____

№п/п	Ф.И.О.	Дата, задание по расписанию					Всего часов	Всего заданий	
								Выполнено	Не выполнено
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

*вып-выполнено; н/вып-невыполнено

Педагог ДО _____ / _____

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольно-переводных нормативов по дополнительной общеразвивающей программе «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» (базовый уровень)

Педагог ДО: Савина А.Н.

Дата проведения _____

№ п/п		Год рождения	Гибкость Наклон вперед (не менее 5)	Гибкость Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Сила Подъем туловища в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)	Скоростно- силовые качества Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	Координация Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольно-переводных нормативов по дополнительной общеразвивающей программе «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» (продвинутый уровень)

№ п/п		Год рожд ения	Гибкость Продольный шпагат на полу, выполняется с обеих ног (расстояние от пола до ягодицы ноги лежащей на опоре не более 10 см.)	Гибкость Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонения от прямой линии не более 15 см.)	Гибкость Упражнение «мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)	Гибкость Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)	Выносливость Упражнение «складка». И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)	Сила И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 8 раз)	Скоростно- силовые качества Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с (не менее 15 раз)	Координация Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										