

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «ДПШ»  
Ю.В. Смирнова  
Приказ МАУДО «ДПШ»  
№ 222-09 от 13.05.2024



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Эстетическая гимнастика»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

· Возраст учащихся: 6,5-9 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2024

**Автор-составитель:**  
**Сажко Алёна Евгеньевна,**  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание программы.....	7
2.1. Учебный план Программы.....	7
2.2. Содержание учебного плана Программы.....	8
Раздел 3. Воспитательная деятельность.....	15
Раздел 4. Форма аттестации и оценочные материалы.....	18
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	19
5.1. Методические материалы.....	19
5.2. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса Программа.....	20
Приложение 1. Календарный учебный график Программы.....	21
Приложение 2. Карточка Программы.....	22
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы.....	24

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (в том числе) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018, протокол №3).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1322 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 08.12.2023).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1000 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №488-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2021 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №100/2020-О, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

15. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

16. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

17. Локальные акты МАУДО «ДШИ».

**Направленность программы «Эстетическая гимнастика»** (далее Программа): физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы:** базовый.

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Мин спорта РФ №1125 от 27.12.13) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

**Актуальность Программы** заключается в комплексном влиянии на физическое и духовное развитие человека, способствуя его гармоничному развитию, так как эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и прилагать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Занятия эстетической гимнастикой способствуют развитию физических качеств, таких как координация движений, баланс, гибкость и сила. Этот вид спорта улучшает общую физическую форму, формирует правильную осанку и укрепляет мышцы. Также эстетическая гимнастика развивает эстетический вкус, чувство ритма и музыкальность.

**Воспитательный потенциал Программы** предполагает развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту через овладение элементами эстетической гимнастики, исполнение хореографических форм, содействие эстетическому воспитанию, соблюдение правил здорового образа жизни. Занятия эстетической гимнастикой способствуют формированию характера у юных спортсменов. Они учатся целеустремленности, самодисциплине, выдержке и командной работе — все это важные качества, которые пригодятся в жизни.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» - 2 часа, «Мой выбор» - 2 часа. Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

**Новизна Программы** связана с добавлением инновационных элементов упражнений, которые помогают разнообразить тренировочный процесс и повысить эффективность тренировок. Все это способствует развитию таланта, формированию сильной и конкурентоспособной сборной команды в данной дисциплине.

**Отличительные особенности Программы.**

Программа по эстетической гимнастике основана на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся, учитывая его физические способности, цели и потребности. Это помогает добиться более высоких результатов и повысить мотивацию спортсменов.

**Адресат Программы:** 6,5 – 9 лет.

**Младший школьный возраст – 6,5-10 лет.** У младших школьников ведущей деятельностью является учебно-познавательная деятельность. Ребенок учится: высветить и удерживать учебную задачу, самостоятельно находить и использовать разные способы решения задач, владеть и пользоваться разными формами обобщения, в том числе теоретическими, участвует в коллективных и индивидуальных видах деятельности, имеет высокий уровень самостоятельной творческой активности.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся). Возможно включение в группу.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – человек.

**Цель Программы:** комплексное физическое и эстетическое развитие обучающихся средствами художественной гимнастики.

**Задачи Программы:**

*Личностные*

- развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- развитие целеустремленности и самодисциплины.

*Метапредметные*

- развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и сопоставления своих действий с результатом на основе самооценки;
- развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими.

*Предметные (образовательные)*

- освоение базовых элементов художественной гимнастики, хореографических и акробатических упражнений;
- развитие гибкости и скоростно-силовых качеств;

- совершенствование специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность.

#### Планируемые образовательные результаты

##### Личностные:

- ищет здоровый образ жизни, систематически занимается физической культурой;
- демонстрирует в поведении целеустремленность и самодисциплину.

##### Метапредметные:

- умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия, демонстрирует умения и навыки самостоятельно и критически мыслить, анализировать ошибки и делать правильные логические выводы;
- умеет бесконфликтно и конструктивно общаться с окружающими.

##### Предметные:

- освоены базовые элементы художественной гимнастики, хореографических и акробатических упражнений;
- демонстрирует гибкость и скоростно-силовые качества;
- на выступлении демонстрирует: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность.

**Объем Программы:** 222 часа.

**Форма обучения:** очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие, тренировочные занятия, мастер-класс, соревнования (показательные выступления).

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Режим занятий:**

Программа «Эстетическая гимнастика»: 3 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут.

## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»

Предмет: «Гимнастика»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение в «Эстетическую гимнастику»</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
1.2.	«Мой Дворец». Дворец и его традиции	2	2	-	
1.3.	Введение в образовательную программу	3	3	-	
1.4.	История эстетической гимнастики	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	
2.1.	Упражнения в ходьбе и беге	8	2	6	
2.2.	Упражнения для мышц шеи	8	2	6	
2.3.	Упражнения для мышц туловища	8	2	6	
2.4.	Упражнения для мышц ног	8	2	6	
2.5.	Формирование правильной осанки	8	2	6	
2.6.	Игровые упражнения	6	-	6	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	
3.1.	Упражнения для развития прыгучести	8	2	6	
3.2.	Упражнения для развития координации	8	2	6	
3.3.	Упражнения на растяжку	8	2	6	
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	2	6	
3.5.	Связки и комбинации	8	-	8	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная техническая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	
4.1.	Динамические и статические равновесия	4	-	4	
4.2.	Прыжки, широкие прыжки	4	-	4	
4.3.	Повороты и вращения	4	-	4	
4.4.	Волны	4	-	4	
4.5.	Вихри	4	-	4	
4.6.	Натяги	4	-	4	
4.7.	Показательные упражнения. Текущий контроль	2	-	2	Тестирование
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Акробатическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	
5.1.	Кумаров вперед	4	-	4	
5.2.	Кумаров назад	4	-	4	
5.3.	Мост	4	-	4	
5.4.	Кумаров вперед с прыжком ног	4	-	4	
5.5.	Берега	4	-	4	
5.6.	Полупрыжки, шпильки	4	-	4	
5.7.	Стойка на груди	4	-	4	
5.8.	Акробатические комбинации	8	-	8	

5.9	Показательная комбинация	Текущий контроль	2	-	2	Тестирование
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Музыкально-ритмическая подготовка</b>		<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	
6.1	Музыкально-ритмические этюды и игры		8	-	8	
6.2	Балетная гимнастика		8	2	6	
6.3	Танцевальный этюд		2	2	-	
6.4	Танцевальные комбинации		2	-	2	
6.5	Постановка корпуса и рук		8	2	6	
6.6	Танцевальные этюды		6	2	4	
6.7	Элементы историко-бытовых танцев		8	2	6	
6.8	Импровизация под музыку		8	-	8	
6.9	Танцевально-художественная работа		12	-	12	
6.10	Итоговое занятие «Эстетическая гимнастика»	Показательное выступление	2	-	2	Контрольное занятие
	Промежуточная аттестация					
		Итого:	222	36	186	

## 2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика»

### Раздел 1. Введение в «Эстетическую гимнастику».

#### Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

##### Теория (1 час).

Инструктаж по охране труда на рабочем месте, правила поведения в учреждении при возникновении чрезвычайной ситуации.

#### Тема 1.2. «Мой Дворец»: Дворец и его традиции (2 часа).

##### Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях. Проведение мероприятия «Давайте познакомимся».

#### Тема 1.3. Введение в образовательную программу (3 часа).

##### Теория (3 часа).

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы. Гигиена, режим и питание спортсменов. Гимнастическая терминология.

#### Тема 1.4. История эстетической гимнастики (2 часа).

##### Теория (2 часа).

В современном мире эстетическая гимнастика появилась лишь в середине XX века. Ее родиной принято считать Финляндию. На протяжении долгих лет там, а также в Эстонии, эстетическая гимнастика была национальным спортом. Начиная с середины прошлого века, в этих странах начали проводиться разнообразные соревновательные мероприятия. В столице Финляндии, городе Хельсинки, в 1996 г. прошло первое интернациональное соревнование, а в 2000 г. финская столица стала местом проведения первого мирового чемпионата по этой спортивной дисциплине. В 2003 году была создана Международная федерация эстетической гимнастики, куда

вошли профессиональные спортивные объединения более чем двадцати государств.

Отечественные коллективы, занимающиеся эстетической гимнастикой, появились в конце 1990-х. В 2002 г. была основана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. С этого момента российские гимнастки стали принимать активное участие в международных соревнованиях, многократно побеждая на разнообразных турнирах, включая Кубки и Чемпионаты мира. Признанным видом спорта эстетическая гимнастика стала в 2005 г., будучи включена соответствующий перечень приказом Росспорта.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (46 часов).

#### Тема 2.1. Упражнения в ходьбе и беге (8 часов).

##### Теория (2 часа).

Разновидности ходьбы, бега, шага. Строгие упражнения: понятие «стр-переноса», «коленика», «направленный», «змыкающий».

##### Практика (6 часов).

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бег на шаг, шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

#### Тема 2.2. Упражнения для мышц шеи (8 часов).

##### Теория (2 часа).

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме о строении и функциях опорно-мышечного аппарата, строения и функций внутренних органов, дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

##### Практика (6 часов).

Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы шеи и рук, наклоны и круговые движения головой в различных направлениях: маховые, пружинистые движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях: расслабление, наклоны, прогибы, упражнения с небольшими отягощениями.

#### Тема 2.3. Упражнения для мышц туловища (8 часов).

##### Теория (2 часа).

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме о строении и функциях опорно-мышечного аппарата.

##### Практика (6 часов).

Выполнение общеразвивающих упражнений на мышцы туловища из различных исходных положений. Крутовые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на скамейке, ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Строгие упражнения: повороты на месте, перестроения и

колонны и 2,3,4; размакание и смыкание; движение в различных перестроениях: передвижения в обход, противходом, по диагонали, «змейкой»).

#### **Тема 2.4. Упражнения для мышц ног (8 часов).**

##### Теория (2 часа).

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате.

##### Практика (6 часов).

Выполнение обобщающих упражнений на мышцы ног и различные виды прыжков на месте. Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе, ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (серьезно слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

#### **Тема 2.5. Формирование правильной осанки (8 часов).**

##### Теория (2 часа).

Знакомство с красивой осанкой. Правильное положение тела и шеи.

##### Практика (6 часов).

Упражнения для исправления осанки:

- плавное сведение-разведение лопаток из положения сидя и стоя;
- попеременный подъем ног вверх из положения лежа;
- одновременные подъемы прямых рук и ног из положения лежа на животе;
- вытяжение рук вверх из позы «лотоса»;
- упражнение «кошка»: стоя на четвереньках, на выдохе ребенок должен опустить голову вниз и максимально округлить спину, со вдохом вернуться в исходное положение, вытянув макушкой вверх;
- ходьба на носках. Подобные упражнения можно усложнить, выполняя ходьбу и одновременно пытаясь удержать на голове книгу.

#### **Тема 2.6. Игровые упражнения (6 часов).**

##### Практика (6 часов).

Использование игр и игровых упражнений («Пластелин», «Белые медведи» и т.д.). Сюжетные игры, например: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробьяшки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях, «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).**

#### **Тема 3.1. Упражнения для развития прыгучести (8 часов).**

##### Теория (2 часа).

Правила развития прыгучести. Прыгучесть как скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

##### Практика (6 часов).

Отработка и совершенствование навыков прыгучести. Выполнение спортивного эстафет используя разновидность прыжков гимнастики. Выполнение прыжковых упражнений из разных и.п. выпрямившись, прогнувшись, со сменой ног (сп. следи).

#### **Тема 3.2. Упражнения для развития координации (8 часов).**

##### Теория (2 часа).

Способы развития координации. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способности осваивать и движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

##### Практика (6 часов).

Отработка способов развития координации. Выполнение отдельных координационных элементов в обычных условиях. Выполнение координационных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку (8 часов).**

##### Теория (2 часа).

Значение упражнений на растяжку. Объяснение правил выполнения упражнений на растяжку.

##### Практика (6 часов).

Отработка упражнений на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат «двушник»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки.

#### **Тема 3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (8 часов).**

##### Теория (2 часа).

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

##### Практика (6 часов).

Существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседания. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками: с мячом, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением одной, двух ног (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметом в руках и с грузами.

#### **Тема 3.5. Связки и комбинации (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Изучение связок и комбинаций. Отработка обязательных элементов эстетической гимнастики (движения тела, равновесия, повороты, прыжки, и т.д.).

### **Раздел 4. Специальная техническая подготовка (26 часов)**

#### **Тема 4.1. Динамические и статические равновесия (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выполнение равновесия как технических элементов: боковое равновесие; вперед с помощью руки; равновесие в захвате; равновесие пинне; арабеск. Отработка динамических и статических равновесий.

**Тема 4.2. Прыжки, широкие прыжки (4 часа).**

Практика (4 часа).

Обучение технике выполнения прыжка по фазам. Выполнение разных прыжков: касаясь, касаясь с носка; касаясь в кольцо с носка; шпатам в кольцо; касаясь с поворотом; шпатам касаясь в наклон; касаясь в наклон с носка; прыжок в шпатам. Отработка различных прыжков.

**Тема 4.3. Повороты и вращения (4 часа).**

Практика (4 часа).

Обучение технике выполнения поворотов и вращений. Выполнение разных прыжков: с ногой в пасе; с ногой вперед с помощью; с ногой вперед, назад, в сторону на 90 град.; в аттитюд; в захват с согнутой, прямой ногой. Выполнение разных вращений: с переступанием, разноименные, кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок. Отработка различных поворотов и вращений.

**Тема 4.4. Волны (4 часа).**

Практика (4 часа).

Обучение технике выполнения волны по фазам. Выполнение разных волн: руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; боковая волна; боковой целостный измах; вращения; стойки (на лопатках, на груди). Отработка различных волн.

**Тема 4.5. Вымахи (4 часа).**

Практика (4 часа).

Обучение технике выполнения вымахов. Отработка элементов в команде: вымахи рук, ног, тела могут выполняться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу). Отработка различных вымахов.

**Тема 4.6. Изгибы (4 часа).**

Практика (4 часа).

Обучение технике выполнения изгибов. Отработка элементов в команде: выполнение изгиба вперед, в сторону, назад с четкой формой.

**Тема 4.7. Показательные упражнения (2 часа). Текущий контроль.**

Практика (2 часа).

Выполнение комплекса упражнений с включением: равновесия, прыжков, поворотов, волн, вымахов, изгибы.

**Раздел 5. Акробатическая подготовка (38 часов).**

**Тема 5.1. Кувырок вперед (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения кувырка вперед из и.п. упор присев. Выполнение повальных упражнений и кувырка в целом. Отработка выполнения кувырка.

**Тема 5.2. Кувырок назад (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения кувырка назад из и.п. упор присев. Выполнение повальных упражнений и кувырка в целом. Отработка выполнения кувырка.

**Тема 5.3. Мост (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения моста с и.п. стойка ноги врозь. Выполнение эле стоя на коленях у стены, а затем стоя у стены, затем на середине. Отри выполнении моста.

**Тема 5.4. Кувырок вперед с прямых ног (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения кувырка вперед из и.п. стоя. Выполнение повальных упражнений и кувырка в целом. Отработка выполнения кувырка.

**Тема 5.5. «Березка» (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения «березки» и группировки. Выполнение повальных упражнений и элемента в целом. Отработка выполнения «березки».

**Тема 5.6. Полушпатам, шпатам (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения шпатам: сидя на полу с опорой и без, с прогиб наклоном, с вращением в разных плоскостях. Выполнение повальных упражнений шпатам в целом. Отработка выполнения шпатам.

**Тема 5.7. Стойка на груди (4 часа).**

Практика (4 часа).

Изучение техники выполнения стойки на груди с опорой на руки. Выполнение элемента с опорой и без. Отработка выполнения стойки.

**Тема 5.8. Акробатическая комбинация (8 часов).**

Практика (8 часов).

Отработка выполнения комбинации с включением: кувырков, шпатам, моста, стойки на груди, «березки».

**Тема 5.9. Показательная комбинация (2 часа). Текущий контроль.**

Практика (2 часа).

Показательная комбинация с включением: кувырков, шпатам, моста, стойки на груди, «березки».

## **Раздел 6. Музыкально-ритмическая подготовка (64 часа).**

### **Тема 6.1. Музыкально-ритмические этюды и игры (8 часов).**

#### Практика (8 часов).

Формирование умений дожимать музыку и выводить движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты, формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

### **Тема 6.2. Балетная гимнастика (8 часов).**

#### Теория (2 часа).

Знакомство с правилами красивой осанки, позциями ног, развитие выворотности и знолы движений.

#### Практика (6 часов).

Разучивание и выполнение основных хореографических позций (демпиле, гран плне во всех позциях в сочетании с пор де бра, наклонами и др. движениями; батманы тандю и тандю жете в 1 и 5 позциях во всех направлениях; рон де жамб пар тер и ан Лер вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях). Классическая разминка в партнере.

### **Тема 6.3. Танцевальный этикет (2 часа).**

#### Теория (2 часа).

Знакомство с правилами танцевального этикета. Это правила хорошего тона, которые описывают общение, поведение танцующих, участников танцевальной команды между собой, танцевальными партнерами, участниками и зрителями.

### **Тема 6.4. Танцевальные комбинации (2 часа).**

#### Практика (2 часа).

Выполнение основных хореографических позций в сочетании: демпиле, гран плне во всех позциях в сочетании с пор де бра, наклонами и др. движениями; батманы тандю и тандю жете в 1 и 5 позциях во всех направлениях; рон де жамб пар тер и ан Лер вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях).

### **Тема 6.5. Постановка корпуса и рук (8 часов).**

#### Теория (2 часа).

Правила постановки красивых ног, линий, положений и движений тела, движений под музыку со сменной ритма.

#### Практика (6 часов).

Отработка хореографических позций (демпиле, гран плне во всех позциях в сочетании с пор де бра, наклонами и др. движениями; батманы тандю и тандю жете в 1 и 5 позциях во всех направлениях; рон де жамб пар тер и ан Лер вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях). Выполнение на середине зала упражнений на постановку корпуса и красивых рук.

### **Тема 6.6. Танцевальные этюды (6 часов).**

#### Теория (2 часа).

Повторение элементов музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности.

#### Практика (4 часа).

Отработка умений согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности. Совершенствование творческих способностей – и соответствующих музыке движений. Отработка основных движений народно-современных балетных танцев (2 комбинации на 16-32 такта по выбору, назначенно, по жребью). Разучивание танцевальных этюдов для показательных выступлений.

### **Тема 6.7. Элементы историко-бытовых танцев (8 часов).**

#### Теория (2 часа).

Изучение истории основных историко-бытовых танцев: Полонез, Полька, Вальс. Практика (6 часов).

Отработка основных элементов историко-бытовых танцев: Полонез, Полька, Ва

### **Тема 6.8. Импровизация под музыку (8 часов).**

#### Практика (8 часов).

Выполнение танцевальных движений и комбинаций под музыку в заданной или образе.

### **Тема 6.9. Танцевально-художественная работа (12 часов).**

#### Практика (12 часов).

Подготовка к показательным выступлениям с использованием танцевальных движений и акробатических комбинаций под музыку в заданной теме или образе.

### **Тема 6.10. Итоговое занятие «Эстетическая гимнастика».**

#### **Промежуточная аттестация (2 часа).**

#### Практика (2 часов).

Показательное выступление с использованием танцевальных движений акробатических комбинаций под музыку в заданной теме или образе.

## **Раздел 3. Воспитательная деятельность**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданского уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, зако правопорядку, чужескому труду и старшему поколению, взаимного уважения бережного отношения к культурному наследию и традициям многонациональ



народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Эстетическая гимнастика» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Эстетическая гимнастика»:

- развитие социальных навыков, командные композиции способствуют развитию коммуникативных навыков и умения работать в коллективе;
- воспитание уважения и умения проявлять спортивный дух в тренировочном процессе;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование у обучающихся навыков саморегуляции и самоорганизации в процессе подготовки к показательным выступлениям;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное исправление вредных привычек, понимание их вреда;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

### 3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, позитивному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Эстетическая гимнастика» являются:

- получение информации об эстетической гимнастике; знакомство знаменитыми спортсменами и командами, как источник формирования у сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.);

- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подгрупповые соревнования) – способствуют усвоению и применению правил поведения коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планированию, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной систематической деятельности;

- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, выносливость на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- итоговые мероприятия (показательные выступления) – способ закрепления ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Эстетическая гимнастика» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, воображения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов. Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения цели ориентиров воспитание по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и по окончании (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

**3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»**

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Цифровой результат и информационный продукт, характеризующий успешное достижение цели события
1.	«Добрый показатель!»	знакомство обучающихся с традициями коллектива, создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения и объединения	сентябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте, в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДШИ»
2.	Последние показательные выступления по эстетической гимнастике	ознакомление с конкурсами и фестивалями, мотивация к личностному росту обучающихся	ноябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте, в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДШИ»
3.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДШИ и чувства сопричастности к успехам коллектива	март	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте, в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДШИ»

**Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Текущий контроль**

Форма контроля	Уровень освоения материала	Известные требования
Тест	высокий	Выполнение норматива более 70% контрольных упражнений
	средний	Выполнение норматива до 55% контрольных упражнений
	низкий	Невыполнение норматива до 40% контрольных упражнений

**Промежуточная аттестация**

Форма контроля	Уровень освоения материала	Характеристика уровней освоения
Показательные выступления	высокий	Выступление под музыку без нарушения правил выполнения комбинаций
	средний	Выступление под музыку с редким нарушением правил выполнения комбинаций

низкий	Выступление под музыку с частым нарушением правил выполнения комбинаций
--------	---

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» оцениваются по педагогическому наблюдению (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» оцениваются специ подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

**Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**5.1. Методические материалы**

*Формы обучения* – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий*

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель и постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающего пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которые формируют практические умения.

3. Мастер-класс – это особая форма учебного занятия, которая основана на «практических» действиях показа и демонстрации творческого решения определенной познавательной и проблемной педагогической задачи.

4. Соревнование (показательные выступления) – форма учебного занятия мобилизующая обучающихся на практическую подготовку. Соревнования различаются по условиям, составу участников и командах, возрастным группам участников, форме встреч, системам проведения.

*Методы обучения:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

*Формы организации образовательного процесса:* групповая.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии:* технологии группового обучения, технологии коллективного взаимобучения, здоровьесберегающие технологии и др.

**Список литературы**

1. Давыдова Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Давыдова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 242 с.
2. Басер А.Н. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / Басер Ф. И, Сулюк Д. А, Ташлер. – Москва: Академия, 2010. – 464 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.

Холодов, В. С. Кутяцов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 450 с.

4. Архипова Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами метод. рекомендации Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко – Санкт-Петербург: гос. акад. физ. культуры им П. Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.

5. Базарова Н.С. Азбука классического танца / Н. С. Базарова, В. Мей. – Ленинград: Искусство, 1983. – 207 с.

6. Винер - Усманова Н.А. Программа дополнительного образования Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / Н. А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова — Москва: Просвещение, 2011. – 24 с.

#### Электронные ресурсы

1. Всероссийская Федерация художественной гимнастики.  
Текст: электронный; [сайт]. - URL: <http://vfhg.ru>

#### 5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса Программы

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1. Учебно-практическое оборудование		
1	Гимнастические маты	15
2	Шведская стенка	1
3	Зеркало (большое)	1
4	Спортивный инвентарь (мечи, ленты, скакалки, обручи)	по количеству обучающихся
5	Музыкальный центр	1
2. Мебель		
1	Демонстрационная доска	1
2	Стеллаж для хранения инвентаря	1
3	Шкаф для хранения костюмов и аксессуаров	1
3. Дидактические материалы		
1	наглядно-иллюстративный материал по темам: историко-бытовые танцы	
2	редакционный материал – «Позиции и хореография»	

## Приложение 1

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика» в 2024/2025 учебном году

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской г. Челябинска»

Первый заместитель директора  
А.А. Завьялов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Календарный учебный график  
Фидиал на 2024-2025 год

название программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5				
	2-8 сентября	6-15 сентября	16-22 сентября	23-29 сентября	30 сентября-6 октября	7-13 октября	14-20 октября	21-27 октября	28 октября-3 ноября	4-10 ноября	11-17 ноября	18-24 ноября	25 ноября - 1 декабря	2-8 декабря	9-15 декабря	16-22 декабря	23-29 декабря	6-12 января	13-19 января	20-26 января	27 января - 2 февраля	3-9 февраля	10-16 февраля	17-23 февраля	24 февраля - 2 марта	3-9 марта	10-16 марта	17-23 марта	24-30 марта	31 марта-6 апреля	7-13 апреля	14-20 апреля	21-27 апреля	28 апреля - 4 мая	5-11 мая	12-18 мая	19-25 мая	26 мая - 1 июня	2-8 июня	
получение	первое полугодие 01.09.2024-31.12.2024																второе полугодие 01.01.2025-31.05.2025																							
Эстетическая гимнастика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 1- текущий контроль
- 0- промежуточные аттестации
- 0- выходные праздничные дни

Приложение 2

Карточка ДООП для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП	«Эстетическая гимнастика»
краткое название ДООП	«Эстетическая гимнастика»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Занятия эстетической гимнастикой способствуют развитию физических качеств, таких как координация движений, баланс, гибкость и сила. Это вид спорта улучшает общую физическую форму, формирует правильную осанку и укрепляет мышцы. Также развивает эстетический вкус, чувство ритма и музыкальность. Занятия эстетической гимнастикой способствуют формированию характера у юных спортсменов. Они учатся целеустремленности, самодисциплине, выдержке и командной работе – все это важные качества, которые пригодятся в жизни.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раздел 1. Введение в «Эстетическую гимнастику»               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Инструктаж по технике безопасности</li> <li>1.2 «Мой Дворец» Дворец и его традиции</li> <li>1.3 Введение в образовательную программу</li> <li>1.4 История эстетической гимнастики</li> </ol> </li> <li>2. Раздел 2. Общая физическая подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Упражнения в ходьбе и беге</li> <li>2.2 Упражнения для мышц шеи</li> <li>2.3 Упражнения для мышц туловища</li> <li>2.4 Упражнения для мышц ног</li> <li>2.5 Формирование правильной осанки</li> <li>2.6 Игровые упражнения</li> </ol> </li> <li>3. Раздел 3. Специальная физическая подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Упражнения для развития прыгучести</li> <li>3.2 Упражнения для развития координации</li> <li>3.3 Упражнения на растяжку</li> <li>3.4 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>3.5 Силки и комбинации</li> </ol> </li> <li>4. Раздел 4. Специальная техническая подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Динамические и статические равновесия</li> <li>4.2 Прыжки, широкие прыжки</li> <li>4.3 Повороты и вращения</li> <li>4.4 Волны</li> <li>4.5 Выхаи</li> <li>4.6 Плибы</li> <li>4.7 Показательные упражнения. Текущий контроль.</li> </ol> </li> <li>5. Раздел 5. Акробатическая подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 Кувырок вперед</li> <li>5.2 Кувырок назад</li> <li>5.3 Мост</li> <li>5.4 Кувырок вперед с прямыми ногами</li> <li>5.5 Береза</li> <li>5.6 Подушнички, шпалат</li> </ol> </li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5.7 Стойка на груди</li> <li>5.8 Акробатическая комбинация</li> <li>5.9 Показательная комбинация. Текущий контроль</li> <li>6. Раздел 6. Музыкально-ритмическая подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1 Музыкально-ритмические этюды и игры</li> <li>6.2 Балетная гимнастика</li> <li>6.3 Танцевальный этикет</li> <li>6.4 Танцевальные комбинации</li> <li>6.5 Постановка корпуса и рук</li> <li>6.6 Танцевальные этюды</li> <li>6.7 Элементы историко-бытовых танцев</li> <li>6.8 Импровизация под музыку</li> <li>6.9 Танцевально-художественная работа</li> <li>6.10 Итоговое занятие «Эстетическая гимнастика». Показательное выступление</li> </ol> </li> </ol>
ключевые слова для поиска программы	Эстетическая гимнастика, гимнастика
цель и задачи	<p>цель. Программы: комплексное физическое и эстетическое разви обучающихся средствами художественной гимнастики.</p> <p>Задачи Программы: развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту; развитие целеустремленности и самостоятельности; развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению; освоение базовых элементов художественной гимнастики, хореографических и акробатических упражнений; развитие гибкости и скоростно- силовых качеств; совершенствование специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность.</p>
результат	по итогам освоения Программы обучающиеся ведут здоровый образ жизни, систематически занимается физической культур демонстрируют и в поведении целеустремленность и самостоятельность умеют контролировать и адекватно оценивать собственные действия умеют бесконфликтно и конструктивно общаться с окружающими освоены базовые элементы художественной гимнастики хореографических и акробатических упражнений, демонстрируют гибкость и скоростно- силовые качества, на выступлении демонстрирует музыкальность, выразительность, артистичность, эмоциональность.
материальная база, требования	оборудованный спортивный или танцевальный зал
наличие материальной базы для занятия	есть
возрастной диапазон	6,5 – 9 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222,6

### Приложение 3

#### Контрольно-измерительные материалы Программы

Текущий контроль

Форма контроля: тестирование по нормативам

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	Н.П. - сед, ноги вместе наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выступают за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	Н.П. - лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со стабильным пог, измеренна расстояние между лбом и ступнями	«5» - касание ступнями лба «4» - до 5 см «3» - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	Н.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (низ)	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды. Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«5» - 10 прыжков «4» - 8 прыжков «3» - 6 прыжков. Прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	«5» - колени вместе, локти прямые «4» - недостаточная складка и наклоне, руки согнуты «3» - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	«5» - мост выложен руками и ногами «4» - 6-10 см от рук до стоп «3» - 11-20 см от рук до стоп «2» - 20-25 см от рук до стоп «1» - 25 см и более

Гибкость, подвижность тазобедренного сустава	Шагаты на полу: - с правой ноги - с левой ноги поперечный	«5» - плотное касание гол правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бед «3» - 6-10 см «2» - 15 см
Пресс, силовые способности	Из Н.П. лежа на спине Сед до горизонтали Н.П.	«5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности сила мышц спины	Из Н.П. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены. Прогнуться назад Н.П.	«5» - 10 раз до горизонтали «4» - 8 раз «3» - 6 раз «2» - 5 раз «1» - 4 раза

#### Таблица промежуточной аттестации обучающихся

Форма контроля: показательное выступление

Обучающиеся под музыку демонстрируют изученный материал танцева акробатическую композицию. Педагог оценивает качество исполнения на основе разработанных требований.

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы
1.	Музыкальность	0-5 балл
2.	Уровень сложности	0-10 балл
3.	Правильность выполнения гимнастических движений	0-5 балл
4.	Выразительность	0-5 балл
5.	Правильность выполнения акробатического движения	0-10 балл
6.	Рациональность использования площади	0-5 балл
7.	Артистизм	0-10 балл

*0-15 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне

*16-35 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне

*36-50 баллов* - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне

### Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки		
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и сопоставления своих действий с результатом в основе самостоятельности	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимодействия и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поступки.	Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения
		Развитие навыков планирования своей работы	Умеет ставить ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действий в рамках предложенных условий и следовать с ними плану и алгоритму (пути) деятельности
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Развитие коммуникативной компетентности: умение слушать и участвовать в общении, умение договариваться, договариваться, договариваться	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать
		Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать	Умеет коллективно работать и сотрудничать и помогать

- 4 - владеет в совершенстве
- 3 - средний уровень
- 2 - не владеет

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

### Анкета определения значимого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы «Эстетическая гимнастика»

#### Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркнуть выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения знаний-то новых навыков или знаний	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно

2.	Труд нужен, чтобы получить деньги	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно
3.	Когда ты трудился, ты делаешь себе лучше	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно

- 10 - 16 баллов - показатель полностью сформирован
- 6 - 9 баллов - показатель частично сформирован
- 0 - 5 - баллов - показатель не сформирован

#### Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркнуть выбранный)
1.	Стремление к знанию - одна из основных черт человека	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно
2.	Каждое полученное знание несет в себе ценность, пусть даже оно покажется слишком простым	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно
3.	Самобразование - это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4 - полностью согласен (+) 3 - в общем, это верно 2 - это не совсем так 1 - это неверно

- 7 - 12 баллов - показатель полностью сформирован
- 3 - 6 баллов - показатель частично сформирован
- 0 - 4 баллов - показатель не сформирован

### Ценностное основание/ориентир: Культура

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определенное поведение и присущи ему переживаниями и мыслями	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Культура – это общая характеристика особенностей людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного ее региона	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Культурные ценности – это нематериальные материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 баллов – показатель не сформирован

### Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Душа человека – это старшая, основа его бытия и определяет его бытие	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Духовно богатый человек обязан быть историко-спасителем своего народа, хранителем его фольклора, быть равнодушным к окружающим	4 – полностью согласен (+) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 баллов – показатель не сформирован