

Индивидуальный предприниматель Усачева Екатерина Игоревна

УТВЕРЖДЕНО приказом № 01 от «23» мая 2024 г. ИП Усачева Е.И.

«__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Эстетическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации – 10 лет (5 этапов подготовки)
Возраст обучающихся: 4–14 лет

Троицк
2024 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» (далее – программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Программа направлена на развитие и образование детей 4–14 лет и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Эстетическая гимнастика — командный вид спорта, сочетающий гимнастические и танцевальные движения, выполняемые группой под музыку как единая композиция. Занятия гармонично развивают гибкость, координацию, силу, выносливость, музыкальность и артистизм, формируют правильную осанку, культуру движения и навыки работы в команде.

Отличительная особенность программы — этапное построение: пять последовательных этапов подготовки с постепенным увеличением объёма и интенсивности нагрузки в соответствии с возрастом и функциональными возможностями обучающихся — от игровых занятий начальной подготовки (3 часа в неделю в возрасте 4–5 лет) до этапа совершенствования (12 часов в неделю в возрасте 9–14 лет). Перевод на следующий этап осуществляется по возрасту и итогам выполнения контрольных нормативов. Программа является общеразвивающей и не является программой спортивной подготовки; участие в соревнованиях носит показательный и любительский характер.

Адресат программы: дети 4–14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой. Зачисление производится при предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний; на этапы 2–5 зачисление возможно по возрасту и итогам просмотра (контрольных нормативов). Наполняемость группы — до 20 человек в зале.

Объём и срок освоения: срок реализации — 10 лет (5 этапов подготовки); учебный год — 40 недель (сентябрь–июнь). Годовой объём по этапам: этап 1 — 120 часов, этап 2 — 180 часов, этап 3 — 240 часов, этап 4 — 320 часов, этап 5 — 480 часов. Договор с заказчиком заключается на учебный год соответствующего этапа.

Формы и режим занятий: групповые занятия: этап 1 (4–5 лет) — 3 раза в неделю по 1 часу; этап 2 (5–6 лет) — 3 раза в неделю по 1,5 часа; этап 3 (6–8 лет) — 3 раза в неделю по 2 часа;

этап 4 (8–9 лет) — 4 раза в неделю по 2 часа; этап 5 (9–14 лет) — 4 раза в неделю по 3 часа. Занятия строятся со сменой видов деятельности, включают разминку, основную и заключительную части, паузы отдыха и восстановления; непрерывная нагрузка и суммарный объём двигательной активности соответствуют СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 для соответствующего возраста. Форма обучения — очная.

2. Основные цели и задачи программы

Цель: гармоничное физическое и эстетическое развитие обучающихся средствами эстетической гимнастики, формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Образовательные задачи: обучить базовым и профилирующим элементам эстетической гимнастики (волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки, акробатические элементы, работа с предметами); сформировать школу движений и навык исполнения групповых композиций под музыку; дать основы знаний о гигиене, режиме дня и безопасности на занятиях.

Развивающие задачи: развивать гибкость, координацию, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, чувство ритма, музыкальность и артистизм; формировать правильную осанку.

Воспитательные задачи: воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, ответственность перед командой, культуру поведения и эстетический вкус.

3. Ожидаемые результаты

Планируемые результаты установлены для каждого этапа подготовки (раздел 6). Итоговый результат освоения программы: обучающийся владеет техникой базовых и профилирующих элементов эстетической гимнастики, стабильно исполняет групповые композиции своей возрастной категории, имеет развитые физические качества и правильную осанку, опыт показательных выступлений, устойчивую привычку к регулярным занятиям спортом.

4. Учебный план программы

Программа реализуется по пяти этапам подготовки. Продолжительность учебного года — 40 недель.

Этап	Возраст	Название этапа	Режим занятий	Часов в неделю	Часов в год
1	4–5 лет	Начальная подготовка	3 раза в неделю по 1 часу (60 минут)	3 часа	120
2	5–6 лет	Начальная подготовка (второй год)	3 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут)	4,5 часа	180
3	6–8 лет	Базовый этап	3 раза в неделю по 2 часа (120 минут)	6 часов	240
4	8–9 лет	Учебно-тренировочный этап	4 раза в неделю по 2 часа (120 минут)	8 часов	320
5	9–14 лет	Этап совершенствования	4 раза в неделю по 3 часа (180 минут)	12 часов	480

Распределение часов по разделам подготовки внутри каждого этапа приведено в разделе 6. Перевод на следующий этап осуществляется по достижении соответствующего возраста и выполнении контрольных нормативов этапа; допускается повторное прохождение годового цикла этапа.

5. Календарный учебный график

Учебный год — с 1 сентября по 30 июня (40 учебных недель); занятия по расписанию, утверждаемому Исполнителем, в группах, сформированных по этапам подготовки. Комплектование групп — в течение учебного года при наличии мест. В нерабочие праздничные дни занятия переносятся в порядке, установленном договором. В период школьных каникул занятия продолжаются; возможно проведение учебно-тренировочных сборов и показательных мероприятий.

6. Содержание программы по этапам подготовки

Этап 1 (4–5 лет). Начальная подготовка — 3 раза в неделю по 1 часу (60 минут), 120 часов в год

Задача этапа: привить интерес к занятиям гимнастикой, заложить основы общей физической подготовки, координации и музыкальности в игровой форме.

№	Раздел подготовки	Часов в год
1	Общая физическая подготовка (в игровой форме)	40
2	Хореография и ритмика, музыкальные игры	30
3	Развитие гибкости, базовая акробатика (наклоны, мостики, перекаты)	25
4	Игровые задания с предметами (мяч, скакалка, обруч)	15
5	Постановочно-показательная работа (открытые занятия, утренники)	6
6	Контрольные занятия и диагностика	4

Планируемые результаты этапа: выполняет базовые общеразвивающие упражнения, простейшие акробатические элементы (перекаты, мостик из положения лёжа), двигается в такт музыке, знаком с гимнастическими предметами; проявляет интерес к занятиям.

Этап 2 (5–6 лет). Начальная подготовка (второй год) — 3 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут), 180 часов в год

Задача этапа: развить гибкость, координацию и осанку, освоить базовые элементы эстетической гимнастики и простые связки под музыку.

№	Раздел подготовки	Часов в год
1	Общая физическая подготовка	50
2	Специальная физическая подготовка (гибкость, равновесия, прыжки)	30
3	Хореография и ритмика	40
4	Техническая подготовка: базовые элементы и работа с предметами	35
5	Постановочно-показательная работа	18
6	Контрольные занятия и диагностика	7

Планируемые результаты этапа: выполняет шпагаты и мостик, держит простые равновесия, выполняет базовые прыжки и волны руками, соединяет 2–3 элемента в связку под музыку; демонстрирует правильную осанку.

Этап 3 (6–8 лет). Базовый этап — 3 раза в неделю по 2 часа (120 минут), 240 часов в год

Задача этапа: сформировать школу движений эстетической гимнастики: волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки; освоить групповое взаимодействие.

№	Раздел подготовки	Часов в год
1	Общая физическая подготовка	55
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Хореография (классический и народный экзерсис у опоры)	50
4	Техническая подготовка: волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки; предметы	55
5	Постановочная работа: групповые композиции, выступления	22
6	Контрольные занятия, контрольные нормативы	8

Планируемые результаты этапа: владеет базовой техникой движений тела (волны, взмахи), выполняет равновесия, повороты и прыжки базового уровня, работает в группе синхронно, участвует в показательных выступлениях; выполняет контрольные нормативы этапа.

Этап 4 (8–9 лет). Учебно-тренировочный этап — 4 раза в неделю по 2 часа (120 минут), 320 часов в год

Задача этапа: повысить уровень специальной подготовленности, освоить соревновательные композиции, развить выразительность и артистизм.

№	Раздел подготовки	Часов в год
1	Общая физическая подготовка	60
2	Специальная физическая подготовка	75
3	Хореография	60
4	Техническая подготовка: элементы повышенной сложности, серии и соединения	85
5	Постановочная и соревновательная подготовка (композиции, выступления, показательные и соревновательные старты)	30
6	Контрольные занятия, нормативы, диагностика	10

Планируемые результаты этапа: выполняет элементы повышенной сложности и их серии, исполняет групповую композицию целиком с музыкальной выразительностью, участвует в показательных выступлениях и стартах; выполняет контрольные нормативы этапа.

Этап 5 (9–14 лет). Этап совершенствования — 4 раза в неделю по 3 часа (180 минут), 480 часов в год

Задача этапа: совершенствовать техническое и артистическое мастерство, обеспечить стабильность исполнения соревновательных программ.

№	Раздел подготовки	Часов в год
1	Общая физическая подготовка	70

2	Специальная физическая подготовка	120
3	Хореография	80
4	Техническая подготовка: совершенствование элементов, соревновательные композиции	140
5	Соревновательная и постановочная подготовка, выступления	55
6	Контрольные занятия, нормативы, восстановительные мероприятия	15

Планируемые результаты этапа: стабильно исполняет соревновательную композицию своей возрастной категории, владеет широким набором элементов тела и работы в группе, демонстрирует артистизм и музыкальность; выполняет контрольные нормативы этапа.

Содержание разделов подготовки: общая физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, укрепление мышечного корсета, развитие физических качеств; специальная физическая подготовка — гибкость (шпагаты, мосты), специальная выносливость, прыгучесть, вестибулярная устойчивость; хореография — экзерсис у опоры и на середине, позиции рук и ног, танцевальные шаги, музыкально-ритмические задания; техническая подготовка — волны и взмахи телом и руками, равновесия, повороты, прыжки, акробатические элементы, движения с предметами, соединения и серии; постановочная и соревновательная подготовка — разучивание и совершенствование групповых композиций, синхронность, выразительность, показательные выступления; контрольные занятия — приём контрольных нормативов, диагностика физической подготовленности два раза в год.

7. Формы аттестации и контроля

Текущий контроль — педагогическое наблюдение на каждом занятии. Промежуточная аттестация — выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (сентябрь — входная диагностика, апрель–май — итоговая), открытые занятия и показательные выступления для родителей. Итоговый контроль этапа — выполнение контрольных нормативов этапа и участие в отчётном выступлении. Оценки и отметки не применяются; результаты фиксируются в диагностических картах обучающихся.

Итоговая аттестация в формах, предусмотренных для основных образовательных программ, не проводится; документ об образовании по итогам освоения программы не выдаётся. По запросу заказчика выдаётся справка об обучении.

8. Материально-техническое обеспечение

Гимнастический зал с ковровым покрытием (гимнастическим ковром), зеркалами и хореографическим станком; гимнастические маты; скамейки; скакалки, мячи, обручи; музыкальная аппаратура; раздевалки. Обучающиеся занимаются в спортивной форме, установленной для этапа подготовки.

Медицинское сопровождение: зачисление — при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний; справка обновляется ежегодно. Кадровое обеспечение: занятия проводят тренеры-преподаватели (педагоги дополнительного образования), соответствующие требованиям профессионального стандарта.

9. Список литературы

1. Правила вида спорта «эстетическая гимнастика» (утв. приказом Минспорта России).
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. — М.: Спорт, 2015.
3. Карпенко Л.А. (ред.) Художественная гимнастика: учебник. — М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Смирнова Е.Ю. и др. Методические материалы Всероссийской федерации эстетической гимнастики.