

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района  
Нефтегорский Самарской области**

---

Принято на заседании тренерско-  
преподавательского совета  
ДЮСШГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 13.06.2023 г

**Утверждено**  
приказом директора  
№61-ОД от 14.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по эстетической гимнастике**

**«Эстетическая гимнастика для юных»**

**Возраст воспитанников: 7-12 лет**

**Срок реализации: 1год**

Составитель:  
Крымова Ксения Олеговна  
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

## **Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Эстетическая гимнастика для юных» адресована обучающимся в возрасте от 7 до 12 лет и подразумевает комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Данная программа дополнительного образования относится к ***физкультурно-спортивной направленности***, рассчитана на 1 год обучения.

**Новизна программы** состоит в том, что весь цикл занятий базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий эстетической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь эстетической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

**Актуальность разработки и создания данной программы** заключается в том, что занятия эстетической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Программа «Эстетическая гимнастика для юных» составлена в соответствии с нормативными основаниями для создания дополнительной общеобразовательной программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением

Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

### **Педагогическая целесообразность данной программы**

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в школьном возрасте. Ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в учебных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является эстетическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на

простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки.

**Цель данной программы:** содействие всестороннему развитию личности обучающегося по средствам танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

**Задачи:**

*I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника - формировать правильную осанку, стопу

- стимулировать работу сердечнососудистой, дыхательной систем организма

- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

*III. Развитие музыкальности:*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

*IV. Развитие психических процессов:*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

*V. Развитие творческих способностей:*

- развивать творческое воображение, фантазию

- развивать способность к импровизации

*VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности* - воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Возраст детей:** программа рассчитана на детей 7-12 лет.

**Сроки реализации:** программа «Эстетическая гимнастика для юных» рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения:**

- фронтальная – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы в группах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий.

**Формы организации деятельности:** в объединении «Эстетическая гимнастика для юных» проводятся групповые занятия, обучающиеся поделены на группы по 12-15 человек. Рекомендуемое количество обучающихся в одной группе позволяет повысить эффективность обучения и обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

**Режим занятий:**

**Режим занятий** регулируется расписанием, возрастными особенностями обучающихся и установленными санитарно-гигиеническими нормами с целью наиболее благоприятного режима труда и отдыха. Продолжительность учебного занятия составляет 40 минут с 10-и минутным перерывом на отдых обучающихся и проветриванием помещения.

Учебная нагрузка распределяется следующим образом:

Количество занятий в неделю	Количество часов на одно занятие	Количество часов в неделю	Количество часов за год
3	2	6	264

**Ожидаемые результаты:**

*В сфере личностных универсальных учебных действий* будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

#### Личностные универсальные учебные действия

будут сформированы:

- внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к обучению, ориентации на содержательные моменты действительности и принятия образца «хорошего обучающегося»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок педагогов, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

#### Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

### Познавательные универсальные учебные действия

обучающиеся научатся:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### Предметные УУД:

- определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- знать различия «народной» и «классической» музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;

- уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения с использованием предметов;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

**Критерии и способы определения результатов обучающихся:**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Оценка качества реализации программы «Эстетическая гимнастика для юных» включает в себя текущий контроль успеваемости, входящую, промежуточную и итоговую диагностику обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени. Входящая, промежуточная и итоговая диагностика проводится в форме практических занятий, выступлений.

***Критерии оценки качества исполнения***

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения	грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

**Учебный план**

№ п/п	Модуль	Количество часов	
		теория	практика
1.	Танцевальная азбука	6	66
2.	Музыкальные игры	-	66
3.	Музыкально-двигательный этюд	6	60
4.	Креативная гимнастика	-	66



	Итого	264
--	-------	-----

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1. Танцевальная азбука

#### *Теория*

**Тема 1.** Вводное занятие. Организационные моменты, техника безопасности, беседа об искусстве танца.

**Тема 2.** Строевые и гимнастические упражнения. Знакомства с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция.

#### *Практика*

**Тема 3.** Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка. Позиция ног(1,2,3,4,5).

**Тема 4.** Определение различных музыкальных темпов. Виды шага(на п\п; на пяточках; шаркающие).

**Тема 5.** Виды бега(бег на п\п; с выбросом ног на 45 вперед, назад; подскоки, галоп).

**Тема 6.** Прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами). Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик, незнайка. Па полька. Присядка мячик. Подготовительные упражнения для выполнения движения: колесо.

**Тема 7.** Упражнения для улучшения выворотности ног. Упражнение: стойка на лопатках. Большие броски в перед в положение лежа на боку. Упражнения: солдатик, бабочка, 2 лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны. Упражнения на развитие гибкости: коробочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед. Гимнастическое упражнение: мостик.

**Тема 8.** Основы хореографии.

Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.). Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.

### Модуль 2. Музыкальные игры

#### *Практика*

**Тема 1.** Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»

**Тема 2.** Музыкально – подвижная игра по ритмике «Если весело живется»

**Тема 3.** Подвижная игра «Охотник и обезьяны»

**Тема 4.** Музыкально – ритмическая композиция «Звериный разговор». **Тема 5.** Игры на определение музыкального ритма и длительности нот, на развитие образного мышления, скорость реакции и т.д.

**Тема 6.** Музыкально – подвижная игра «Эхо».

**Тема 7.** Подвижная игра «Перемена мест».

**Тема 8.** Ритмический танец «Лавота». Построение в круг «Галоп шестерками» на приставном шаге.

**Тема 9.** Подвижная игра «Квас».

**Тема 10.** Музыкально - подвижная игра «Найди свое место».

**Тема 11.** Подвижная игра «У медведя во бору».

**Тема 12.** Музыкально – подвижная игра.

- «Снежки»
- «Роботы и звездочки»
- «На оленьих упряжках»
- «Снежные карусели»

**Тема 13.** Подвижная игра «Зайчики и волки».

**Тема 14.** Музыкально - подвижная игра «Зайчики и волки».

**Тема 15.** Музыкально - подвижная игра «Два мороза».

**Тема 16.** Музыкально - подвижная игра «Мы веселые ребята».

**Тема 17.** Музыкально - подвижная игра «Совушка».

**Тема 18.** Музыкально - подвижная игра «Ленточки-хвосты».

### **Модуль 3. Музыкально-двигательный этюд.**

#### *Теория*

**Тема 1.** Понятие музыкально-двигательный этюд.

Дети узнают об основном приеме по музыкальному движению – образный музыкально-двигательный этюд. Это воплощение в эмоционально окрашенных движениях под музыку какого-либо образа.

#### *Практика*

Дети слушают и воспроизводят в движениях настроение музыкального произведения. Исполняя этюды, дети учатся точно соотносить определенные движения с характером незнакомого музыкального произведения. Музыка должна активизировать фантазию ребенка, побуждать к творчеству, использованию выразительных движений. Если дети научились слушать музыку, вслушиваться в ее интонации, то они стараются передать характер музыки в движениях и у них получаются интересные образы.

- Тема 2.** Музыкально-двигательный этюд «Мир игрушек».
- Тема 3.** Музыкально-двигательный этюд «Подводные фантазии».
- Тема 4.** Музыкально-двигательный этюд «В гостях у сказки».
- Тема 5.** Музыкально-двигательный этюд «Любимые персонажи мультфильмов».
- Тема 6.** Музыкально-двигательный этюд «Мир игрушек».
- Тема 7.** Музыкально-двигательный этюд «Озорники».
- Тема 8.** Музыкально-двигательный этюд «Месяц и звездочки».
- Тема 9.** Музыкально-двигательный этюд «Времена года»

#### **Модуль 4. Креативная гимнастика**

##### *Практика*

Предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

- Тема 1.** Специальные задания «Весенние фантазии».
- Тема 2.** Специальные задания «Танцевальный вечер».
- Тема 3.** Специальные задания «Лесная сказка».
- Тема 4.** Специальные задания «В стране литературных героев».
- Тема 5.** Специальные задания «Подводный мир».
- Тема 6.** Специальные задания «Акробатический образ».
- Тема 7.** Специальные задания «Домашние питомцы».
- Тема 8.** Специальные задания «Профессии».
- Тема 9.** Специальные задания «Мы любим спорт».

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Работа по данной программе предполагает единство учебного и воспитательного процессов, выбор форм, методов и приемов обучения, способствующих развитию самостоятельности воспитанников, творческой активности, технического мышления.

В течение всего обучения проводятся занятия всех типов, в зависимости от изучаемой темы, поставленных целей и задач, стоящих перед педагогом и обучающимися: комбинированное, усвоение нового материала, закрепление пройденного материала, проверка знаний, умений, навыков. Подавляющее большинство занятий предполагают практическую работу по отработке приемов и навыков.

#### **Структура комплекса эстетической гимнастики и**

### **направленность каждой из его частей:**

- подготовительная часть, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

- завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

### ***Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса***

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнением практического задания, что способствует наиболее эффективному усвоению программы. При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной работы, чему способствует подробному обсуждению итогов. Важным условием для успешного выполнения программы является организация комфортной

творческой атмосферы на всех занятиях, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и школьниками.

Создание педагогом психологического комфорта с первых занятий способствует реализации творческого потенциала обучающихся и их самореализации.

При реализации программы используются следующие методы:

- традиционный объяснительно-иллюстративный: наличие в занятиях теоретической части, во время которой школьники знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения от простого к сложному;

- практико-ориентированный; наличие в занятиях практической части, когда школьники под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности;

- групповой: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа школьников сочетается с индивидуальной;

- деятельностный: введение индивидуальных заданий, самостоятельной работы с литературой, участие детей в проектах и защитах своих материалов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
5. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995