

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол № 7
от «23» мая 2022 г.

Согласовано
Председатель
методического
совета



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
Моздокского ЦДТ
Л. А. Алавердова
приказ № 88
от «23» мая 2022 г.



РАБОЧАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
1 уровень-базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Теравакова Нелли Валерьевна

Паспорт программы

Образовательная программа «Художественная гимнастика»
1 уровень(базовый)

Составитель программы: Теравакова Нелли Валерьевна,
педагог дополнительного образования, высшая
квалификационная категория.

Рецензент: Калоева Б.А. методист ЦДТ

Организация — исполнитель: МБУДО Моздокский ЦДТ

Адрес: РСО — Алания, г. Моздок, ул. Кирова, 33, ЦДТ тел.: 8
(86736) 3-45-48

Факс: 8 (86736) 3-45-48, [mboudod-mozdok\(@mail.ru](mailto:mboudod-mozdok@mail.ru)

Программа реализуется в Моздокском центре детского творчества.

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации программы 1 уровня: 5 лет.

Социальный статус: ученики школ города и района.

Цель программы: физическое и духовное развитие детей и
выполнение разрядов.

Направленность программы: физкультурно — спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Уровень реализации: дополнительное образование.

Уровень освоения программы — общеразвивающий.

Способ освоения содержания образования: креативный.

Введение.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами под музыку. Одной из особенностей развития современной художественной гимнастики является неуклонный рост технического мастерства гимнасток и усложненных соревновательных программ. Это относится как к ведущим спортсменкам мирового класса, так и к гимнасткам разного уровня квалификации.

Пояснительная записка.

В Концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в дополнительном образовании.

Настоящая программа «Художественная гимнастика» - 1 уровень разработана для детей 6-11 лет и является базовой.

При разработке данной программы были учтены положения и требования следующих нормативных документов:

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- СанПиН 2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного

государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2). Приказ действует до 1 сентября 2027 года.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.022022. Зарегистрировано в Минюсте России 4 февраля2022 г. № 67165.
- Устава МБУДО Моздокского ЦДТ.
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ

Актуальность программы

Результативность художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей 7-11 лет, занимающихся спортом, доказана. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике школьного физического воспитания в связи с высочайшими требованиями и жестким отбором, ограничивающими число желающих заниматься этим видом спорта. И здесь на помощь приходит дополнительное образование, где дети могут удовлетворить свои потребности в занятиях спортом и личностном росте

Данная программа позволяет заниматься художественной гимнастикой всем желающим детям, без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтапное освоение программы осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Программный материал отвечает, как потребностям физического воспитания детей указанного возраста, так и актуален по своему содержанию.

Новизна программы

1. Содержание программы построено с учетом новых требований, предъявляемых международными правилами к художественной гимнастике.
2. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования средств общей физической подготовки, хореографии, акробатики и художественной гимнастики
3. Обучение в группах художественной гимнастики способствует повышению у детей мотивации к продолжению занятий художественной гимнастикой в учебно-тренировочных группах.

Уровень освоения: базовый (общеразвивающий)

Тип программы: модифицированная.

коррекция и укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия обучающихся.

Цель программы:

Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения средствами художественной гимнастики. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от II юношеского разряда до 11 разряда.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить у обучающихся потребность здорового образа жизни;
- создать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Развивающие:

- развитие физических качеств гимнасток: - силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств; -

Программа рассчитана на девочек 7 - 11 лет.

Срок реализации программы - 5 лет.

Численный состав учебных групп определяется возрастом и годом обучения от 15 до 8 человек.

Условия приема детей в объединение художественной гимнастики

В объединение принимаются девочки без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья с ежегодным предоставлением справки об отсутствии противопоказания для занятий этим видом спорта от врача-педиатра по месту жительства.

Режим и наполняемость учебных групп в объединении «Художественная гимнастика» МБУДО Моздокского ЦДТ составлен на основе этапности подготовки гимнасток.

Режим и наполняемость учебных групп объединения «Художественная гимнастика»

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В неделю	В год	
1	7 лет	111 юнош.	1	4	144	15-20
2	8 лет	11 юнош.	2	6	216	12-18
3	9 лет	1 юнош.	3	8	288	12-15
4	10 лет	111	4	8	288	10-12
5	11 лет	11	4	10	360	8-12

Ожидаемые результаты программы

- **образовательные** - устойчивость интереса обучающихся к систематической спортивной деятельности (стабильность контингента, наличие положительных мотивов посещения занятий, осознание их необходимости для себя);
- **спортивные** - выполнение обучающимися спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, успешное выступление на соревнованиях;
- **творческие** - достижения спортивных результатов на соревнованиях;
- **оздоровительные** - развитие и укрепление всех параметров физического здоровья, сознательная забота об укреплении своего здоровья;
- **воспитательные** - превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения, создание комфортной, доброжелательной, образовательной среды и развивающего общения, воспитание личности гражданина.

Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся на разных этапах многолетней подготовки по программе 1 базового уровня

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности
7-8 лет	Это возраст интенсивного роста и развития всех функций систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятия физической культурой и спортом.	Г
	1 .Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
	2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.
	3.Интенсивно развивается мышечная система. но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

	4. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
	5.Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интенсивными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
	6.Велика роль подражательного и игрового рефлексов.	Показ должен быть идеальным, занятие игровым.

	7. Антропологические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	
9-11 лет	Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.	
	1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
	2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
	3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время), статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Основными средствами, методами и формами базовой подготовки гимнасток 7-11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.

8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

10. Спортивные игры.

11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов осуществляется с учетом возрастных и психофизических возможностей детей.

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Программный материал отвечает, как потребностям физического воспитания.

Детей указанного возраста, так и актуален по своему содержанию.

Форма контроля результативности обучения Подведение итогов проходит в форме соревнований, которые заканчиваются награждением победителей с занятием соответствующего места (1, 2, 3) и присвоением соответствующего разряда.

Критерии оценки результатов деятельности: сдача нормативов ОФП и СФП, соревнования

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

1. Зал, оборудованный станком и зеркалами.
2. Гимнастические скамейки-3 шт.
3. Гимнастическая стенка-5 шт.
4. Аудио- и видеотехника
5. Фортепиано.
6. Гимнастический инвентарь (скакалки, обручи, мячи, булавы)

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
1,2,3 года обучения базового уровня**

	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-и	2-й	3-й
	Психологическая подготовка	1	4	6				1	4	6
	Теоретическая подготовка	17	14	14				17	14	14
	Общая и специально физическая подготовка				40	50	100	40	50	100
	Техническая подготовка				76	130	138	76	130	138
	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				6	10	10	6	10	10
	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				4	8	20	4	8	20
	Итого:	18	18	20	126	198	268	144	216	288

К концу 1 года обучения девочки

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ :

- терминологию движений и их функциональный смысл;
- название элементов экзерсиса;
- знать и определять характер, темп и ритм музыки;

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять строевые упражнения и упражнения для различных групп мышц тела;
- упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- экзерсис лицом к опоре и у опоры;

К концу 2 года обучения девочки
ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ :

- основы музыкальной грамоты;
- фундаментальные элементы в упражнениях с предметом (скакалка, обруч, мяч);

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СПФ;
- выполнять экзерсис на середине;

К концу 3 года обучения девочки
ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

- базовые элементы средней трудности по всем видам многоборья:
- базовые навыки на основных упражнениях без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч);
- уметь понимать музыку и согласовывать движения с ней;

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
4,5 года обучения базового уровня

	Тема	4-й	5-й	4-й	5-й	4-й	5-й
	Психологическая подготовка	4	12			4	12
	Теоретическая подготовка	20	26			20	26
	Общая и специально-физическая подготовка			64	75	64	75
	Техническая подготовка			150	157	150	157
	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			20	40	20	40
	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			30	50	30	50
	ИТОГО:	24	38	264	2	288	360

К концу 4-5 года обучения гимнастики

Должны знать и уметь выполнять:

- базовые элементы средней трудности по все видам многоборья;
- элементы детальной хореографической подготовки средней сложности;
- комплексы ОФП и СПФ ;
- соревновательные комбинации по трудности 111,11 разрядов;
- фундаментальные элементы в упражнениях с предметами;

Содержание программы.

1. Психологическая и теоретическая подготовка

Техника безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях.

Физическая культура и спорт

История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО-А

Строение и функции организма человека

Методика формирования боевой готовности

Сущность и назначение идеомоторной тренировки

Значение и методика морально-волевой подготовки

Основы музыкальной грамоты

Правила судейства, инструкторская практика

Режим, питание и гигиена гимнасток

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь

2. Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости. Упражнения на развитие голеностопных и тазобедренных суставов, суставов позвоночника и плеч - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения

Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений, при выполнении основных упражнений

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

Упражнения для развития «чувства предмета» - (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчение предмета)

Упражнения для развития координации - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках

Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами

Упражнения для развития реакции на движущийся объект - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала

3. Техническая подготовка.

Беспредметная подготовка

Равновесия

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

Броски и переброски:

1. прямые
2. обводные
3. нетипичным захватом
4. крученые
5. двух предметов

Отбивы:

1. об пол
2. телом

Ловли:

1. простые
2. обводные
3. сложные
4. нетипичным хватом
5. без помощи рук

Передачи:

1. простые
2. обводные

Перекаты:

1. по полу
2. по телу

Вращение:

1. на руках
2. на ногах

3. на туловище

Вертушки:

1. на полу
2. на теле

Обкрутки:

1. рук (4 руки)
2. туловища
3. ног (4 ноги)

Фигурные движения

1. круги, восьмёрки
2. спирали, змейки, мельницы

Прыжки через предмет:

1. с 1-3 вращениями, в петлю, (скрестно), узким хватом
2. через движущийся предмет

Элементы входом в предмет:

1. надеванием
2. набрасыванием
3. шагом
4. прыжком

Складывание предметов:

1. соединением концов
2. поочередным складыванием
3. задеванием части тела
4. обкручиванием

Динамические элементы с вращением (Риск)

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

Соревновательные комбинации со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета

4. Контрольные нормативы по ОФИ и СПФ.

5. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1 этап подготовки гимнасток 7 — 8 лет

Уровень 1 (базовый)

1 этап подготовки охватывает младший школьный возраст (7 — 8 лет), решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике — выявить способных детей и основательно осуществить их подготовку, научить их базовым умениям и навыкам.

Основные задачи 1-го и 2-го года обучения

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета, с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов
6. Развитие специфических качеств, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация подготовка — игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях.

Основными средствами, методами и формами данной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.
9. Занятия проводятся в форме тренировки и игр.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2 — 3 раза в неделю и должны различаться по содержанию, например:

- 1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
- 3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента.

2 -й этап подготовки гимнасток 9— 11 лет

Гимнастки 9- 11 лет, занимающиеся на 11 этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель 11 этапа подготовки гимнасток 9 — 11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

1. Гармоническое развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных особенностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
9. Развитие морально-волевых качеств личности.

Основными средствами, методами и формами подготовки гимнасток 9 — 11 лет являются:

1. Классическая разминка в партнере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.
10. Спортивные игры.
11. Занятия в форме тренировки, игр, соревнований, зачетов.

Для II этапа подготовки гимнасток характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4 — 6 раз.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировки.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Структура учебно-тренировочного занятия (3-5 год обучения)

Подготовительная часть урока (20 минут) художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка и прыжковая подготовка. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

1. фрагмент втягивающий танцевально-беговой:
 - спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и другие в различных соединениях.
 - специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный пружинный, широкий приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

3-я серия танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые, народные современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма. характера или динамики музыки.

II фрагмент — различные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног' по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия — хореографические упражнения (классический или народный характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фраппе, сутяню, девлопе и релевелян, гран батман. 6-я серия — «растяжка», доразминка. организованная или самостоятельная.

III фрагмент — равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия — изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- 1) специфических упражнений: волн, взмахов, расслаблений;
- 2) наклонов вперед, назад, сторону, круговых в различных и т.п.;
- 3) равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия — изучение и совершенствование поворотов:

- 1) тур ляны в разных позах;
- 2) одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- 3) разноименных в разных позах и на разное количество градусов;
- 4) серийных и поточных.

9-я серия — изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений.

IV фрагмент — прыжковая подготовка:

10-я серия — «распрыгивание»: маленькие хореографические прыжки; упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия изолированные прыжки — прыжки одной формы с многократным исполнением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть урока обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока. Например при плановой работе с двумя видами многоборья:

Основная часть урока (50 минут).

V фрагмент — первый вид многоборья:

13-я серия — предметный урок обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток — медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток — в хорошем темпе, поточно-многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).
2. Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.
3. Соединения движений предметов с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия — работа над соревновательными комбинациями.

VI фрагмент второй вид многоборья по той же схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Заключительная часть урока (20 минут) обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр. Последняя точка в уроке ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например релаксация или стрейчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» - 1-уровень**

**По программе «Художественная гимнастика» на 2022-2023 учебный год.
Группа 5-го года обучения 1-го уровня 288 часов.**

№ п/п	Раздел программы, тема	Всего часов		Дата	Форма занятия	Форма контроля
		те ор ия	пр акт ик а			
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности)	1		11.09.		
2.	Базовая техническая подготовка	1	1	11.09.		
3.	Упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки			12.09.		
4.	Маховые упражнения		3	12.09. 16.09.	Учебно-тренировочное занятие	
5.	Круговые упражнения		2	18.09.		
6.	Пружинящие упражнения		2	18.09 19.09.		
7.	Упражнения в равновесии		3	19.09. 23.09.		
8.	Акробатические упражнения	1	2	25.09.		
	Специальная техническая подготовка					
	Специальные шаги					
9.	Мягкий шаг		3	26.09.		
10.	Высокий шаг		2	30.09.		
11.	Острый шаг		2	02.10. 03.10.		
12.	Пружинящий шаг		3	03.10.		
13.	Приставной шаг		2	15.10.		
14.	Скрестный шаг		2	09.10.		
15.	Скользкий шаг		3	09.10. 10.10.		
16.	Широкий шаг		2	14.10.		
	Танцевальные шаги					Фиксация результата
17.	Шаг галопа		2	16.10.		
18.	Шаг польки		2	16.10. 17.10.		
19.	Шаг вальса	0,5	2	17.10.		
20.	Притопы		2	21.10.		
	Притопы		2	21.10.		
	Виды бега					

21.	На полупальцах		3	23.10.		
22.	Высокий		2	24.10.		
23.	Пружинящий		2	24.10. 28.10.		
	Наклоны					
24.	Наклоны стоя	0,5	3	28.10.		
25.	Наклоны на коленях (вперед, назад, в сторону)	0,5	1,5	30.10.		
26.	Наклоны в сторону	0,5	1,5	30.10.		
27.	Наклоны назад на двух ногах		2	31.10.		
	Подскоки и прыжковые упражнения					
28.	Прыжок выпрямившись		2	04.11.		
29.	Прыжок выпрямившись с поворотом (45-3600)	0,5	1			
30.	Прыжок в группировке	0,5	1	06.11.		
31.	Прыжок разножка		2	06.11.		
32.	Прыжок прогнувшись		2	07.11.		
33.	Прыжок со сменой ног (прямых и согнутых)		2	11.11.		
34.	Прыжок в группировку	1	1	13.11.		
35.	Прыжок касаясь		2	13.11.		
36.	Прыжок кольцом		2	14.11.		
37.	Закрытый и открытый прыжки		2	18.11.		
38.	Прыжок шагом		2	20.11.		
	Упражнения в равновесии					
39.	Равновесие на двух ногах		3	20.11. 21.11.		
40.	Равновесие на одной ноге	1	2	25.11.		
41.	Переднее равновесие		2	27.11.		
42.	Заднее равновесие		2	28.11. 02.12.		Фиксация результат а
43.	Боковое равновесие		2	04.12.		
	Волнообразные движения					
44.	Волны руками		3	05.12.		
45.	Волна стоя на коленях		2	09.12.		
46.	Боковая волна	1	2	11.12.		
47.	Взмахи		2	12.12.		
	Вращения					
48.	Переступанием					
49.	Скрестные		2	16.12.		
50.	Одноимённые на 1800, 3600	1	2	18.12.		
51.	Разноимённые на 1800, 3600	1	2	19.12.		
52.	Кувырок назад		3	23.12.		
53.	Кувырок боком		2	25.12.		
54.	Длинный кувырок		2	26.12.		
55.	Стойка на лопатках		3	30.12.		
56.	Стойка на груди		2	06.01.		
57.	Стойка на руках с опорой ногами о		2	06.01.		

	стенку					
	Упражнение со скакалкой					
58.	Раскачивание и махи одной и двумя руками во всех плоскостях и направлениях		3,5	08.01.		
59.	Круговые движения, восьмёрка		2	09.01.		
60.	Вращения скакалками вперед, назад		2	13.01.		
61.	Двойное вращение вперед, назад	1	1	15.01.		
62.	Броски и ловля сложенной скакалки		2	15.01.		
63.	Броски и ловля развёрнутой скакалки		2	16.01.		
64.	Закручивание и раскручивание скакалки		2	20.01.		
65.	Передача скакалки в различных направлениях во время маха, круга		3	22.01.		
66.	Мельница в лицевой плоскости	1	1	23.01.		
67.	Мельница поперечная		2	27.01.		
68.	Мельница горизонтальная		2	29.01.		
	Упражнения с обручем					
69.	Махи одной и двумя руками по всем направлениям		3,5	29.01. 30.01.		
70.	Круги одной и двумя руками		2	10.02.		
71.	Вращения одной рукой вокруг шей и туловища		2	12.02.		
72.	Перекаты по полу в различных направлениях		2	13.02.		
73.	Перекаты по телу	1	1	13.02.		
74.	Перекаты с вращением		2	17.02.		
75.	Броски и ловля одной, двумя руками		2	26.02.		
76.	Вертушки однократные		2	26.02.		
77.	Пролезание в обруч на месте и с движением		2	27.02.		
78.	Передача обруча с одной руки в другую в различных движениях		2	03.03.		
	Упражнения с мячом					
79.	Хваты и удержание мяча		2	24.03.		
80.	Маховые движения во всех плоскостях					
81.	Круговые движения в сочетании с ходьбой, бегом, наклонами, равновесиями		2	26.03.		
82.	Передача мяча		2	27.03.		
83.	Отбивы мяча одной и двумя руками		2	27.03.		
84.	Отбивы мяча различными частями тела		2	31.03.		
85.	Броски и ловля мяча		2	31.03.		
86.	Перекаты мяча по полу и по отдельным частям тела		2	02.04.		
	Музыкально-ритмическая подготовка		2	02.04.		
87.	Воспроизведение характера музыки через движения		2	03.04.		
88.	Музыкально-сюжетные игры		2	03.04.		

89.	Распознавание основных музыкально-двигательных средств		2	17.04.		
90.	Музыкальные игры		2	21.04.		
91.	Музыкально-двигательные задания		2	07.05.		
92.	Танцы		3	07.05.		
93.	Классический экзерсис, позиции рук и ног		3	08.05.		
94.	Контрольные нормативы ОФП	1	16	24.02. 05.03. 07.04. 27.04. 14.05. 21.05. 22.05.		Сдача нормативов
95.	Контрольные нормативы по технической подготовке	1	19	19.02. 20.02. 06.03. 09.04. 28.04. 15.05. 19.05.		Сдача нормативов
96.	Участие в соревнованиях		30	03.02. 05.02. 06.02. 17.03. 19.03. 20.03. 10.04. 05.05. 26.05. 28.05.		Протоколы соревнований
97.	Участие в концертах		8	14.04. 12.05.		
	Теоретическая подготовка					
98.	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1		14.05.	беседа	
99.	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях художественной гимнастики	1		16.04.	беседа	
100.	История развития художественной гимнастики	1		16.04.	Круглый стол	
101.	Спорт в раннем детском возрасте	0.5		16.04.	беседа	
102.	Гигиена, режим и питание спортсмена	0.5		16.04.	беседа	
103.	Итоговое занятие		4	29.05.		
	ИТОГО	20	26 8			

Воспитательная работа

Задачи	Дела объединения	Сроки	Отметка о выполнении
1.Сплочение коллектива	День города	Октябрь 2022г.	
2.Знание своей малой Родины	Поход в музей	Февраль 2023 г.	
3.Сплочение детей и родителей	Отчётный концерт	Апрель 2023 г.	
4.Воспитание патриотизма	Участие в акциях, посвященных Дню Победы	Май 2023 г.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И.. О модели построения многолетней спортивной тренировки в XI г: Метод. рек. – М.: Изд-во В НИИФК, 1989.
2. Архипова Ю.Н., Карпенко Л.А.. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А.. Особенности физической подготовки: Метод. рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991.
4. Гавердовский Ю.К.. Не только о программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастика: Ежегодник. – 1978. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В.. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в XI г: Учеб. пособие. – М.: Всерос. фед. Худ. Гим., 2001.
6. Голыничева А.В.. Авторская программа объединения х\г, дипломант II Всеросс. Конкурса – Москва, 1994.
7. Карпенко Л.А.. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся х\г: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998.
8. Карпенко Л.А.. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся х\г.: Учеб. Пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999.
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
10. Лисицкая Т.С., Сулаков Б.А., Кувшинникова С.А.. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в XI г. Гимнастика: Ежегодник. – 1983. вып.2.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
12. Приставкина М. В.. Теория и методика отбора в XI г.: Метод. рек. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987.
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022. Зарегистрировано в Минюсте России 4 февраля 2022 г. № 67165.
16. СанПиН 2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
17. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2). Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
18. Устав МБУДО Моздокского ЦДТ.
19. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ
20. Художественная гимнастика.: Учебник для ИФК. Под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
21. Художественная гимнастика учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Гос. ком. по физ. кул. и спорту. Федерация XI г. 1991. Художественная гимнастика.: Правила судейства. – ФИЖ – 2017-2020г. Шишманова Ж. Большой путь. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587416

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 30.09.2022 по 30.09.2023