

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
Моздокский Центр детского творчества

ПРИНЯТО  
на Педагогическом  
совете протокол  
№ 7  
от «23» 05 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
Методического совета



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО  
Моздокского ЦДТ

 Д.А. Алавердова

приказ № 84  
от «20» 05 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Гармоническая гимнастика»  
на 5 лет**

**Педагог дополнительного образования –  
Шашлова Наталья Александровна**

Моздок - 2022

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа " Гармоническая гимнастика"

Руководитель объединения : Шашлова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования,  
II квалификационная категория.

Рецензент - Калоева Б. А.

Организации исполнитель : Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
Моздокский Центр детского творчества

Адрес : РСО - Алания, г. Моздок, ул. Кирова. д. 33

Тел. ( 8-867-36-) 3-45-48

Факс ( 8-867-36) 3-48- 84

Электронный адрес : mboudod - [mozdok@mail.RU](mailto:mozdok@mail.RU)

Программа реализуется в МБУ ДО Моздокский ЦДТ, РСО - Алания

Возраст обучающихся: 6 - 16 лет

Срок реализации программы - 5 лет

Социальный статус : ученики школ, города и района

Цель программы : воспитание физически и нравственно здорового, сильного и  
гармонически развитого подрастающего поколения, вовлечение  
детей в систематические занятия

спортом

Направленность программы : физкультурно - спортивная.

Вид программы : Модифицированный.

Уровень освоения программы : общеразвивающий.

Способ освоения содержания : очный

## **Введение.**

С давних времён физические упражнения развивали пластичность, красоту движений, хорошую осанку, выносливость и пользовались огромной популярностью.

С течением времени системы физических упражнений менялись, создавались различные школы хореографии, гимнастики. Открывались специализированные школы и системы в этих областях. Например, такие, как: немецкая, шведская системы, дыхательная гимнастика Мюллера, снарядная гимнастика Шписа и многие другие.

Богатые и давние традиции имеет советская гимнастическая школа. Наиболее известная школа Л. М. Алексеевой. Она разработала собственную систему занятий, основанную на танцах, хореографии, используемых во многих музыкальных жанрах.

Более свободной и доступной для девочек, желающих заниматься женским видом спорта, является гармоническая гимнастика, направленная на общее физическое развитие. Особенности этого вида спорта прежде всего являются: многообразие основных упражнений, их вариантов и комбинаций, включая с этим многообразием и динамикой возможности для целенаправленного развития функциональных, координационных и технических способностей: использование музыки и других видов музыкального сопровождения в качестве ритморегулирующего и вдохновляющего вспомогательного средства.

Гармоническая гимнастика способствует развитию физической и творческой личности и оказывает огромное влияние на развитие силы, гибкости, подвижности суставов, хорошей осанки, красоты движений, грациозности и пластики, а также вырабатывает стойкий характер и дисциплину.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа " Гармоническая гимнастика " составлена на основе типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и спортивных клубов, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, является модифицированной.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана:

- способствовать развитию грациозности, элегантности, свободы движения;
- повышать физическую работоспособность;
- прививать навыки психорегуляции;
- расширять двигательные возможности и улучшать координацию движения;
- содействовать всестороннему гармоническому, физическому и психологическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- предоставлять возможность обучающимся участвовать в спортивных и танцевальных конкурсах.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

Гармоническая гимнастика - это массовый, зрелищный вид спорта, который является популярным и доступным для детей и подростков. Дети страдают от гиподинамии, а занятия этим видом спорта улучшают осанку, формируют красивую походку, телосложение становится стройным и красивым.

На занятиях гармонической гимнастикой :

- прививается интерес к занятиям гармонической гимнастикой;
- формируется потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- изучаются основные упражнения гармонической гимнастики, с помощью которых осуществляется физическое развитие и воспитание умения выполнять разнообразные движения под музыку;
- изучаются и осваиваются элементы акробатики;
- разучиваются элементы хореографии;
- совершенствуются навыки всесторонней физической подготовленности.

**Новизна данной программы** состоит в том, что в структуру занятий гармонической гимнастикой включены элементы танцевальных движений и акробатических упражнений. Результатом освоения данной программы является

участие в хореографических конкурсах, смотрах, городских и районных массовых мероприятиях, отчётном концерте ЦДТ.

- Программа разработана в соответствии с федеральным законом " Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- Постановлением 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).

- Постановлением 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 (covid-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.

- СанПиН 2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- 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.

**Цель программы:** воспитание физически и нравственно здорового , гармонически развитого подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия спортом.

### **Задачи программы:**

#### **в обучении:**

- научить правильно выполнять элементы гармонической гимнастики, хореографии, акробатики.

#### **в развитии:**

совершенствовать физические качества ( силу, гибкость).

#### **В воспитании:**

- воспитать морально — волевые., этические и эстетические качества

Программа рассчитана на 5 лет. **Возраст** обучающихся 6 - 16 лет. В объединении занимаются девочки, имеющие разрешение врача о допуске к занятиям. Педагог определяет подготовку поступивших детей : физические данные, гибкость, растяжку, чувство ритма.

### **Формы и режим занятий**

В группе 1 года обучения минимальное количество обучающихся -15, максимальное- 20 . Объем часов в год составляет 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В группе второго и последующих лет обучения занимается минимально-15, максимально 20 человек, занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю. Объем часов в год составляет 216.

Реализация программы осуществляется в ЦДТ. Тренировочный процесс строится по типу физкультурно-спортивной работы, направлен на разностороннюю физическую подготовку и изучение основных элементов гармонической гимнастики. Учебный процесс начинается с 10 сентября.

Занятия гармонической гимнастикой проводится под музыку. Музыка используют как снятие монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, задающих ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятий, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, пластичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка так же помогает и используется как фактор обучения, с ее помощью движения легче запоминаются.

Для закрепления потребностей к регулярным занятиям гармонической гимнастикой дети принимают участие в различных танцевальных конкурсах, в районных городских мероприятиях, в отчетном концерте ЦДТ.

На занятиях с обучающимися используются различные **методы работы:**

- словесные - беседы, объяснения;
- репродуктивный;
- наглядный - показ педагога;
- упражнения на развитие внимания, памяти, координации движения.
- учебно- тренировочный процесс (50 % от всех занятий) ;
- хореографические занятия;

- акробатические занятия;
- музыкально-творческие занятия;
- постановочные занятия;
- контрольные занятия (в конце каждой четверти).

В результате освоения программы «Гармоническая гимнастика» обучающиеся получают комплекс знаний и умений.

### **Условия реализации программы:**

- спортивный зал, фортепиано, музыкальный центр, фонотека детских песен, народных и современных производителей;
- оборудование и спортивный инвентарь: гимнастическая скамейка, шведская стенка, зеркало и т.д.;

Необходимая форма для занятий гармонической гимнастикой: спортивная форма.

**Не разрешается:** приходить на занятия в часах, брать с собой посторонние предметы.

### **К концу обучения девочки должны:**

- развить потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- приобрести специальные знания и навыки;
- знать основные элементы гармонической гимнастики;
- познакомиться с основами хореографии;
- воспроизводить характер музыки через движения;
- свободно и уверенно держаться перед большой аудиторией;
- воспитать в себе такие качества, как доброжелательность, стремление помочь, быть уверенным себе и в друзьях по команде;
- овладеть навыками общения, быстро адаптироваться, чувствовать себя комфортно в любой ситуации;
- уметь правильно оценивать последствия человеческой деятельности и собственных поступков.

**Содержание программы** направлено на воспитание личностных качеств, формирование спортивного коллектива.

### **Программа состоит из разделов:**

1. Введение (введение в образовательную программу, инструктаж по технике безопасности).
2. История развития гармонической гимнастики .
3. Гигиенические основы занятия.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Хореография.

6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.
7. Постановка показательных выступлений.
8. Контрольные занятия.
9. Сквозные программы (темы: экология, краеведение, здоровый образ жизни, этическое воспитание).

## Учебный план на 5 лет

| <b>№</b> | <b>Разделы программы</b>                                                  | <b>I</b>   | <b>II</b>  | <b>III</b> | <b>IV</b>  | <b>V</b>   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1.       | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| 2.       | История развития гармонической гимнастики                                 | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| 3.       | Гигиенические основы занятий                                              | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
| 4.       | Общая и специальная физическая подготовка                                 | 20         | 40         | 46         | 50         | 52         |
| 5.       | Хореография                                                               | 31         | 41         | 41         | 41         | 29         |
| 6.       | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.                   | 54         | 64         | 48         | 34         | 44         |
| 7.       | Постановка показательных выступлений.                                     | 27         | 59         | 69         | 79         | 79         |
| 8.       | Контрольные занятия.                                                      | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 9.       | Беседы                                                                    | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                              | <b>144</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>216</b> |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование разделов                                                    | Всего часов | Кол-во часов  |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|
|       |                                                                          |             | Теоретических | практических |
| 1.    | Введение в образовательную программу, Инструктаж по технике безопасности | 2           | 2             | -            |
| 2.    | История развития гимнастики.                                             | 2           | 2             | -            |
| 3.    | Гигиенические основы занятий                                             | 2           | 2             | -            |
| 4.    | Общая и специальная физическая подготовка                                | 20          | 3             | 17           |
| 5.    | Хореография                                                              | 31          | 3             | 28           |
| 6.    | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.                  | 54          | 5,5           | 48,5         |
| 7.    | Постановка показательных выступлений                                     | 27          | -             | 27           |
| 8.    | Контрольные занятия.                                                     | 4           | -             | 4            |
| 9.    | Беседы                                                                   | 2           | 2             | -            |
|       | ИТОГО                                                                    | 144         | 19,5          | 124,5        |

К концу 1-го года обучения девочки  
должны знать: - что такое шеренга, колонна;  
- повороты направо, налево;  
- позиции рук на поясе, позиция ног III-я;  
- разминочный комплекс общеразвивающих упражнения.

Должны уметь: - держать осанку;  
- движения ног из основной стойки, из позиций и на носках;  
- полуприседания и приседания;  
- ходить с носка и на высоких полупальцах;  
- делать «рыбку» и «бабочку», мост, наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, «группировку», стойку на лопатках, полушпагат,  
Танцевальные шаги и бег  
-острый шаг и бег;  
-широкий шаг и бег;  
-бег с тройным шагом вальса.  
-выполнение движений на координацию (ходьба по гимнастической скамейке)

# Содержание программы

## 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

- ознакомление детей с гармонической гимнастикой, как с одним из видов спорта.
- выполнение Правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.
- инвентарь и уход за ним - медицинский контроль.

## 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГАРМОНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- зарождение гармонической гимнастики, как основного вида женской гимнастики.

## 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЯ:

- беседа с обучающимися о гигиенических требованиях.

## 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Строевые упражнения: построения, рапорт, выравнивание, ходьба на месте и в движении в колонне по одному и парами под музыку. Переход с шага на бег и обратно;

Общеразвивающие упражнения: положения рук вперёд и в стороны (кисти на уровне груди); вверх и вперёд (кисти чуть шире плеч). Руки в стороны - ведение и разведение лопаток.

Поочерёдное поднимание и опускание плеч. Плавные движения рук, движения рук по дуге и по кругу. Упражнения на координацию, прыжки, маха ногами вперёд, в сторону, назад, приседания, наклоны.

Упражнение на пружинность, волны, равновесие, прыжки на координацию, упражнения для туловища.

- Наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь;
- работа по линиям: шаги на носках, с высоким подниманием бедра, ноги вперёд на носок;
- бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра;
- прыжки: подскоки на одной ноге, на двух ногах.
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь, малые многоскоки, ноги подтягиваем к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360 градусов;
- повороты на 360 градусов, переступанием на одной ноге, другая в пассе;

## 1. ХОРЕОГРАФИЯ

- Позиция ног III, руки на поясе;
- Поднимание и опускание на полупальцах (релевэ);
- Выставление прямой ноги на носок в сторону (тандю-батман);
- Полуприседание (деми-плие);
- Позиция рук I, II, III, позиция ног I, II, III, IV, V, VI\$
- Тандю-батман по I, II, V;
- Батман-жете по I, V;

- Деми-плие, гран-плие по I, II, V;
- Гран-батман вперед, в сторону, назад;
- Элементы русского танца – приставной шаг, шаг с приседанием, «ковырялочка», крестный шаг с поворотом, шаги с притопом вперед и назад.

## **6. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ГАРМОНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ. АКРОБАТИКА.**

- Шпагаты: правый, левый, поперечный;
- «рыбка», мост, «бабочка»;
- шпагаты сидя на полу;
- мост опускание и вставание;
- прыжки: шагом, в кольцо, разноимённые.
- «Группировка», перекаат боком;
- Стойка на лопатках;
- Кувырок вперед, ноги врозь;
- Кувырок назад, ноги врозь сед в поперечный шпагат;
- Мост опускание и вставание, ходить в мостике;
- Стойка на голове, на руках у опоры;
- Колесо вправо и влево;
- Стойка на локтях;
- Свечка на груди.

## **7. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ:**

### **Подбор музыкальных произведений для сопровождения показательных выступлений и номеров.**

I год – наиболее несложные музыкальные пьески, песенки, темп нескорый.

На первом году обучения во время показательного номера учим выполнять различные движения под музыку, ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала. Собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе. Учим чувствовать сильную долю такта (метр).

Учим выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро - медленно). Бодро, свободно, поднимать голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение. Выполнять движения не только по показу педагога, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

### **Примерный репертуар:**

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

## **8. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

В конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия: прыжки, шпагаты, кувырки, перевороты, мосты. В конце года проводится промежуточная аттестация обучающихся.

**9БЕСЕДЫ** и мероприятия по программам «Экология», «Краеведение» «ЗОЖ», «Патриотическое воспитание».

**УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**I год обучения**

| №<br>п/п | Раздел программы,<br>тема                                                 | Всего часов |          | Дата   | Форма<br>занятия             | Форма<br>контроля                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------|------------------------------|-----------------------------------|
|          |                                                                           | теория      | практика |        |                              |                                   |
| 1        | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. | 2           | 0        | 11.09. | Беседа                       |                                   |
| 2        | Гигиенические основы занятий.                                             | 2           |          | 15.09. | Беседа                       |                                   |
| 2.1      | Гигиенические требования к занятиям спортом.                              | 0,5         | 0        |        | Беседа                       |                                   |
| 2.2      | Хореография. Изучение простых движений.                                   | 0           | 1,5      |        | Обучающе<br>е занятие        | Педагогическое<br>наблюдение      |
| 3        | Общая физическая подготовка.                                              | 2           |          |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 3.1      | Подкачка пресса.                                                          | 0,5         | 1,5      | 18.09. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 4        | Основные элементы гармонической гимнастики.                               | 10          |          |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 4.1      | Бабочка.                                                                  | 0,5         | 1,5      | 22.09. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 4.2      | Мост лёжа.                                                                | 0,5         | 1,5      | 15.09. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 4.3      | Рыбка.                                                                    | 0,5         | 1,5      | 29.09. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 4.4      | Пистолетик.                                                               | 0,5         | 1,5      | 02.10. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 4.5      | Полу-шпагат.                                                              | 0,5         | 1,5      | 06.10. | Обучающе<br>е занятие        | Показ<br>пройденных<br>комбинаций |
| 5        | Общая физическая подготовка.                                              | 2           |          |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 5.1      | Подкачка ног.                                                             | 0,5         | 1,5      | 09.10. | Обучающе<br>е занятие        | Педагогическое<br>наблюдение      |

|      |                                                         |     |     |        |                       |                             |
|------|---------------------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|-----------------------------|
| 6    | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика. | 12  |     |        | Обучающее занятие     |                             |
| 6.1  | Мост на коленях.                                        | 0,5 | 1,5 | 13.10  | Учебное занятие       |                             |
| 6.2  | Крокодильчик.                                           | 0,5 | 1,5 | 16.10  | Учебное занятие       |                             |
| 6.3  | Прыжки в приседе.                                       | 0,5 | 1,5 | 20.10  | Учебное занятие       |                             |
| 6.4  | Наклоны ноги вместе.                                    | 0,5 | 1,5 | 23.10  | Учебное занятие       |                             |
| 6.5  | Наклоны ноги врозь.                                     | 0,5 | 1,5 | 27.10  | Учебное занятие       |                             |
| 6.6  | Наклоны в группировке                                   | 0,5 | 1,5 | 30.10  | Учебное занятие       | Показ пройденных комбинаций |
| 7    | Постановка показательных выступлений                    | 2   |     |        | Тренировочное занятие |                             |
| 7.1  | Работа на середине.                                     | 0   | 2   | 31.10. | Учебное занятие       | Педагогическое наблюдение   |
| 8    | Беседа «ЗОЖ». Хореография.                              | 2   |     |        | Беседа                | Опрос                       |
| 8.1  | наклоны- ноги врозь.                                    | 0,5 | 1,5 | 06.11  | Обучающее занятие     |                             |
| 9    | Хореография                                             | 2   |     |        | Обучающее занятие     |                             |
| 9.1  | Движения под музыку.                                    | 0   | 2   | 10.11  | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение   |
| 10   | Общая физическая                                        | 2   |     |        | Тренировочное занятие |                             |
| 10.1 | подготовка. Прыжки со скакалкой.                        | 0   | 2   | 13.11  | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение   |
| 11   | Специальная физическая подготовка.                      | 2   |     |        | Тренировочное занятие |                             |
| 11.1 | Бег спиной вперёд- на координацию.                      | 0,5 | 1,5 | 17.11  | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение   |
| 12   | Хореография.                                            | 6   |     |        | Обучающее занятие     |                             |

|      |                                                                      |     |     |        |                       |                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 12.1 | Тандю-батман,                                                        | 0,5 | 1,5 | 20.11. | Обучающее занятие     |                                         |
| 12.2 | Полуприседания «Деми-плие»,                                          | 0   | 2   | 24.11. | Обучающее занятие     |                                         |
| 12.3 | Позиция рук- 1,2,3.                                                  | 0,5 | 1,5 | 27.11. | Учебное занятие       | Педагогическое наблюдение               |
| 13   | Специальная физическая подготовка.                                   | 2   |     |        | Тренировочное занятие |                                         |
| 13.1 | Бег с поворотами.                                                    | 0   | 2   | 01.12. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение               |
| 14   | Постановка показательных выступлений.                                | 8   |     |        | Тренировочное занятие |                                         |
| 14.1 | Изучение элементов.                                                  | 0   | 2   | 04.12. | Учебное занятие       |                                         |
| 14.2 | Разучивание танцевальных движений.                                   | 0   | 2   | 08.12. | Учебное занятие       |                                         |
| 14.3 | Отработка под музыку.                                                | 0   | 2   | 11.12. | Игровое занятие       |                                         |
| 14.4 | Работа по линиям.                                                    | 0   | 2   | 15.12. | Тренировочное занятие | Зачетное занятие танцевальных элементов |
| 15   | Общая физическая подготовка.                                         | 4   |     |        | Тренировочное занятие |                                         |
| 15.1 | Прыжки со скакалкой.                                                 | 0,5 | 1,5 | 18.12. | Тренировочное занятие |                                         |
| 15.2 | Прыжки в приседе.                                                    | 0   | 2   | 22.12. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение               |
| 16   | Контрольные занятия.                                                 | 2   |     |        | Контрольное занятие   |                                         |
| 16.1 | Проверка выполнения акробатических элементов.                        | 0   | 2   | 25.12. | Контрольное занятие   | Контрольные задания и упражнения        |
| 17   | Гигиенические основы занятий.<br>Беседа.<br>Постановка показательных | 2   |     |        | Беседа                |                                         |

|      |                                                         |     |     |        |                       |                             |
|------|---------------------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|-----------------------------|
|      | выступлений.                                            |     |     |        |                       |                             |
| 17.1 | Беседа о необходимости ухода за собой во время занятия. | 0,5 | 0   | 29.12. | Беседа                | Опрос                       |
| 17.2 | Показ кинофильма о правильном питании спортсменов.      | 0   | 1.5 |        | Игровое занятие       |                             |
| 17.3 | Работа над элементами акробатики.                       |     |     |        | Тренировочное занятие |                             |
| 18   | Основные элементы гармонической гимнастики.             | 10  |     |        | Тренировочное занятие |                             |
| 18.1 | Повороты вправо.                                        | 0   | 2   | 12.01. | Обучающее занятие     |                             |
| 18.2 | Повороты влево.                                         | 0   | 2   | 15.01. | Обучающее занятие     |                             |
| 18.3 | Повороты кругом.                                        | 0   | 2   | 19.01. | Обучающее занятие     |                             |
| 18.4 | Работа в парах.                                         | 0   | 2   | 22.01. | Обучающее занятие     |                             |
| 18.5 | Кувырок вперёд.                                         | 0   | 2   | 26.01. | Обучающее занятие     | Показ пройденных комбинаций |
| 19   | История развития гимнастики.                            | 2   |     |        | Беседа                |                             |
| 19.1 | Подготовка докладов по данной теме.                     | 1   | 0   | 29.01. | Беседа                | Опрос                       |
| 19.2 | Хореография. Позиция ног- 1 и 2.                        | 1   | 0   |        | Учебное занятие       |                             |
| 20   | Хореография.                                            | 10  |     |        | Учебное занятие       |                             |
| 20.1 | Позиция ног- 3, 4.                                      | 0,5 | 1,5 | 02.02. | Учебное занятие       |                             |
| 20.2 | Позиция- 5,6.                                           | 0,5 | 1,5 | 05.02. | Учебное занятие       |                             |
| 20.3 | Тандю-батман- по 1,2,4.                                 | 0   | 2   | 09.02. | Учебное занятие       |                             |
| 20.4 | Батман- по 1,4.                                         | 0   | 2   | 12.02. | Учебное занятие       |                             |

|      |                                                                                              |     |     |        |                       |                                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|---------------------------------------------|
| 20.5 | «Деми-плие» и «Гран-плие»- 1,2,4.                                                            | 0   | 2   | 16.02. | Учебное занятие       | Зачетное занятие хореографических элементов |
| 21   | Беседа «Экологическая обстановка в Моздокском районе». Постановка показательных выступлений. | 2   |     |        | Беседа                |                                             |
| 21.1 | Просмотр видеофильма.                                                                        | 1   | 0   | 19.02. | Творческое занятия    | Опрос                                       |
| 21.2 | Работа над синхронностью.                                                                    | 0   | 1   |        | Тренировочное занятие |                                             |
| 22   | Специальная физическая подготовка.                                                           | 6   |     |        | Учебное занятие       |                                             |
| 22.1 | Бег с поворотами.                                                                            | 0,5 | 1,5 | 26.02. | Учебное занятие       |                                             |
| 22.2 | Ходьба- с носка.                                                                             | 0,5 | 1,5 | 01.03. | Учебное занятие       |                                             |
| 22.3 | Ходьба на высоких полупальцах.                                                               | 0   | 2   | 04.03. | Учебное занятие       | Педагогическое наблюдение                   |
| 23   | Гигиенические основы занятия. Хореография.                                                   | 2   |     |        | Беседа                |                                             |
| 23.1 | Гигиенические требования к занятиям спортом.                                                 | 0,5 | 1,5 | 11.03. | Беседа                | Опрос                                       |
| 24   | Хореография                                                                                  | 8   |     |        | Тренировочное занятие |                                             |
| 24.1 | Гран-батман вперед.                                                                          | 0,5 | 1,5 | 15.03. | Тренировочное занятие |                                             |
| 24.2 | В сторону.Назад.                                                                             | 0   | 2   | 18.03. | Тренировочное занятие |                                             |
| 24.3 | Элементы русского танца.                                                                     | 0   | 2   | 22.03. | Тренировочное занятие |                                             |
| 24.4 | Шаги с притопом.                                                                             | 0   | 2   | 25.03. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение                   |
| 25   | Постановка показательных выступлений.                                                        | 12  |     |        | Учебное занятие       |                                             |
| 25.1 | Отработка по частям.                                                                         | 0   | 2   | 01.04. | Учебное занятие       |                                             |

|      |                                             |     |     |        |                       |                             |
|------|---------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|-----------------------------|
| 25.2 | Работа без музыки и под музыку.             | 0   | 2   | 05.04. | Учебное занятие       |                             |
| 25.3 | Работа над техникой.                        | 0   | 2   | 08.04. | Учебное занятие       |                             |
| 25.4 | Работа над синхронностью .                  | 0   | 2   | 12.04. | Учебное занятие       |                             |
| 25.5 | Работа над артистизмом.                     | 0   | 2   | 15.04. | Репетиционное занятие |                             |
| 25.6 | Работа по линиям.                           | 0   | 2   | 19.04. | Репетиционное занятие | Показ пройденных комбинаций |
| 26   | Основные элементы гармонической гимнастики. | 18  |     |        | Обучающее занятие     |                             |
| 26.1 | Переворот в сторону.                        | 0   | 2   | 22.04. | Обучающее занятие     |                             |
| 26.2 | Шпагат продольный.                          | 0   | 2   | 26.04. | Обучающее занятие     |                             |
| 26.3 | Шпагат поперечный.                          | 0   | 2   | 29.04. | Обучающее занятие     |                             |
| 26.4 | Мост стоя.                                  | 0   | 2   | 03.05. | Обучающее занятие     |                             |
| 26.5 | Стойка на лопатках.                         | 0   | 2   | 06.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 26.6 | Качалка.                                    | 0   | 2   | 10.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 26.7 | Стойка на голове.                           | 0   | 2   | 13.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 26.8 | На руках- у опоры.                          | 0   | 2   | 17.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 26.9 | Свечка на груди.                            | 0   | 2   | 18.05. | Тренировочное занятие | Показательное занятие       |
| 27   | История развития гимнастики                 | 2   |     |        | Беседа                |                             |
| 27.1 | Просмотр видеофильма                        | 1.5 | 0   | 19.05. | Игровое занятие       | Опрос                       |
| 27.2 | Постановка показательных выступлений.       | 0   | 0.5 |        | Тренировочное занятие |                             |
| 28   | Отработка показательных номеров.            | 6   |     | 20.05. | Тренировочное занятие |                             |

|      |                                                                |      |       |        |                       |                                  |
|------|----------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-----------------------|----------------------------------|
| 28.1 | Исправление и работа над ошибками.                             | 0,5  | 1,5   | 24.05. | Тренировочное занятие |                                  |
| 28.2 | Работа над артистизмом                                         | 0    | 2     | 27.05. | Тренировочное занятие |                                  |
| 28.3 | Работа над синхронностью                                       | 0    | 2     | 28.05. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение        |
| 29   | Контрольные занятия.                                           | 2    |       |        | Контрольное занятие   |                                  |
| 29.1 | Сдача нормативов, проверка элементов акробатики и хореографии. | 0    | 2     | 31.05. | Итоговое занятие      | Контрольные задания и упражнения |
|      | Итого 144 часа                                                 | 19,5 | 124,5 |        |                       |                                  |

## Воспитательная работа

| Задачи                                                              | Дела объединения по решению поставленных задач                                           | Сроки                       | Отметка о выполнении |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Создать хорошее настроениеи атмосферу праздника детского творчества | Новогодние праздники<br>Отчётный концерт.                                                | Декабрь 2022<br>Апрель 2023 |                      |
| Развитие физических способностей детей                              | Веселые старты                                                                           | Апрель 2023                 |                      |
| Патриотическое воспитание                                           | Беседа посвященная 78-летию Великой Победы.<br>Беседа о государственных символах России. | Май 2023                    |                      |
| Развитие творческих способностей детей.                             | День защиты детей.                                                                       | Июня 2023                   |                      |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование разделов                                                    | Всего часов | Кол-во часов  |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|
|       |                                                                          |             | Теоретических | практических |
| 1.    | Введение в образовательную программу, Инструктаж по технике безопасности | 2           | 2             | -            |
| 2.    | История развития гимнастики.                                             | 2           | 2             | -            |
| 3.    | Гигиенические основы занятий                                             | 2           | 2             | -            |
| 4.    | Общая и специальная физическая подготовка                                | 40          | -             | 40           |
| 5.    | Хореография                                                              | 31          | 10            | 21           |
| 6.    | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.                  | 60          | -             | 60           |
| 7.    | Постановка показательных выступлений                                     | 69          | -             | 69           |
| 8.    | Контрольные занятия.                                                     | 8           | -             | 8            |
| 9.    | Работа по сквозным программам                                            | 2           | 2             | -            |
|       | ИТОГО                                                                    | 216         | 18            | 198          |

## **Содержание программы.**

### **1. Введение в образовательную программу.**

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

- повторение правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале;
- инвентарь и уход за ним – медицинский контроль.

### **2. История развития гармонической гимнастики.**

- зарождение гармонической гимнастики, как основного вида женской гимнастики.
- разновидности гимнастики.

### **3. Гигиенические основы занятия.**

- беседа с обучающимися о гигиенических требованиях.

### **4. Общая и физическая подготовка**

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения на растяжку;
- упражнения для стоп;
- упражнения для позвоночника;
- выполнение тренировочных упражнений на полу;
- упражнения для развития быстроты;
- бег с ускорением;
- упражнения для мышц бедра;
- упражнения для шеи и туловища;

- наклоны и круговые движения;
- полуприседы и приседы;
- фигурные построения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для ног;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- движения бегом;
- перемены направления.

### **5. Хореография.**

- «батман тандю»;
- круги голенью из положения нога в сторону 45 градусов «рон де жамб ан леер»;
- волны вперед, обратные, боковые;
- волны руками вертикальные и горизонтальные;
- «релеве»;
- сгибание тела;
- спиральный поворот,
- «батман-фраппэ»;
- «пассэ»;

- махи ногами вперед «порд – гран- батман-жэтэ-балансэ»;
- приседание «гран-плие»;
- движение ногой крестом вперед и назад;
- «батман девлопе»;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах- волна;
- выполнение экзерсиса на середине зала;
- подъем на полупальцах.

## **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

- перекаты вперед и назад;
- свеча на груди;
- переднее равновесие;
- переднее равновесие после широкого прыжка;
- повороты: одноименные и разноименные на 360 градусов;
- вертикальное и горизонтальное равновесие;
- прыжок широкий близкий к шпагату;
- спиральный поворот на 2х ногах;
- волна назад;
- переднее равновесие с касанием руками пола;
- медленные повороты на обе и одну руку и ногу;
- прыжок касаясь;
- прыжок широкий подбивной.

## **7. Постановка показательных выступлений.**

4год- произведения сюжетного плана, разнотемпные, разнохарактерные. Разучивание новые сложные движения и элементы гармонической гимнастики. Девочки должны уметь двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с конкретными контрастами музыки. Реагировать на начало музыки и ее окончание. Владеть ритмичными движениями. Уметь выполнять элементы народного характерного танца.

## **8. Контрольные занятия.**

В конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия: прыжки, шпагаты, кувырки, перевороты. В конце года проводится промежуточная аттестация.

## **9. Работа по сквозным программам.**

Беседы и мероприятия по программам «Этикет», «Природа и мы», «Патриотическое воспитание».

К концу 4-го года обучения девочки

Должны знать: - основы музыкальной грамоты: м/р, 2/4,  $\frac{3}{4}$ , 4/4;

Должны уметь: - выполнять экзерсис на середине зала;

- элементы народного и характерного танцев;
- медленные перевороты вперёд на обе и одну руку и ногу;
- перекаты вперёд и назад;
- свеча на груди;
- стойка на локтях;
- быстро, синхронно и ритмично двигаться под музыку.

Прыжки:

- широкий, близкий к «шпагату»;
- широкий подбивной;
- касаясь со сменой прямых ног впереди, сзади с поворотом кругом;
- «волна», «взмахи»;
- спиральный поворот на двух ногах на 180 и 360 градусов, волна назад.

Равновесия:

- переднее равновесие с касанием пола одной или двумя руками;
- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом.

Повороты:

- одноимённый и разноимённый на 360 градусов в круглом полуприседании на одной ноге;
- повороты на 360, 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Должны владеть ритмическими движениями:

- знакомство с характером музыки, темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодии. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для показательных номеров (выступлений).

**УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**IV год обучения**

| №<br>п/п | Раздел программы, тема                                                    | Всего часов |          | Дата   | Форма<br>занятия             | Форма<br>контроля                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|--------|------------------------------|----------------------------------|
|          |                                                                           | Теория      | практика |        |                              |                                  |
| 1.       | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. | 2           | 0        | 11.09. | Беседа                       |                                  |
| 2.       | Гигиенические основы занятий.                                             | 2           |          |        | Беседа                       |                                  |
| 2.1      | Беседа (здоровый образ жизни)                                             | 1,5         | 0        | 15.09. | Беседа                       |                                  |
| 2.2      | Хореография:<br>Повторение позиций                                        | 0           | 0,5      |        | Обучающе<br>е занятие        | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение |
| 3.       | Общая физическая подготовка                                               | 2           |          |        | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                  |
| 3.1.     | Упражнения для развития гибкости                                          | 0           | 2        | 18.09. | Тренирово<br>чное<br>занятие | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение |
| 4.       | СФП.                                                                      | 2           |          |        | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                  |
| 4.1      | Упражнения на растяжку.                                                   | 0           | 2        | 22.09. | Тренирово<br>чное<br>занятие | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение |
| 5.       | ОФП.                                                                      | 2           |          |        | Обучающе<br>е занятие        |                                  |
| 5.1      | Упражнения стоп.                                                          | 0           | 2        | 22.09. | Обучающе<br>е занятие        | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение |
| 6.       | СФП.                                                                      | 2           |          |        | Учебное<br>занятие           |                                  |
| 6.1      | Упражнения для развития быстроты.                                         | 0           | 2        | 25.09. | Учебное<br>занятие           | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение |
| 7.       | ОФП.                                                                      | 2           |          |        | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                  |
| 7.1      | Упражнения для позвоночника.                                              | 0           | 2        | 29.09. | Тренирово<br>чное<br>занятие | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение |
| 8.       | СФП.                                                                      | 2           |          |        | Обучающе<br>е занятие        |                                  |

|       |                                                                                      |     |     |        |                              |                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|------------------------------|-----------------------------------|
| 8.1   | Бег с ускорением.                                                                    | 0   | 2   | 29.09. | Обучающе<br>е занятие        | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение  |
| 9.    | Хореография.                                                                         | 10  |     |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 9.1   | Батман- Тандю.                                                                       | 0,5 | 1,5 | 02.10. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 9.2   | Круги голенью из<br>положения «Нога в<br>сторону на 45 гр. «Рон-де.<br>Жамбан леер». | 0,5 | 1,5 | 06.10. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 9.3   | Волны: вперед.                                                                       | 0,5 | 1,5 | 06.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 9.4   | Обратные.                                                                            | 0,5 | 1,5 | 09.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 9.5   | Боковые.                                                                             | 0   | 2   | 13.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение  |
| 10.   | Основные элементы<br>гармонической<br>гимнастики. Акробатика.                        | 20  |     |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 10.1  | Перекаты вперед.                                                                     | 0   | 2   | 16.10. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 10.2  | Перекаты назад.                                                                      | 0   | 2   | 20.10. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 10.3  | Свеча на груди.                                                                      | 0   | 2   | 20.10. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 10.4  | Переднее равновесие.                                                                 | 0   | 2   | 23.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 10.5  | Переднее равновесие<br>после широкого прыжка.                                        | 0   | 2   | 27.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 10.6  | Повороты: одноименный.                                                               | 0   | 2   | 27.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 10.7  | Разноименный- на 360 гр.                                                             | 0   | 2   | 30.10. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 10.8  | Равновесие вертикальное.                                                             | 0   | 2   | 03.11. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 10.9  | Равновесие<br>горизонтальное.                                                        | 0   | 2   | 03.11. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 10.10 | Равновесие заднее.                                                                   | 0   | 2   | 06.11. | Учебное<br>занятие           | Показ<br>пройденных<br>комбинаций |
| 11.   | ОФП                                                                                  | 2   |     |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |

|      |                                                               |     |     |        |                              |                                   |
|------|---------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|------------------------------|-----------------------------------|
| 11.1 | Работа над скоростью                                          | 0   | 2   | 10.11. | Обучающе<br>е занятие        | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение  |
| 12.  | Постановка<br>показательных<br>выступлений.                   | 10  |     |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 12.1 | Повторение элементов.                                         | 0   | 2   | 10.11. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 12.2 | Отработка связок.                                             | 0   | 2   | 13.11. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 12.3 | Отработка элементов<br>акробатики.                            | 0   | 2   | 17.11. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 12.4 | Работа над ошибками.                                          | 0   | 2   | 17.11. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 12.5 | Работа под музыку.                                            | 0   | 2   | 20.11. | Контрольн<br>ое занятие      | Контрольное<br>занятие            |
| 13.  | Основные элементы<br>гармонической<br>гимнастики. Акробатика. | 6   |     |        | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 13.1 | Прыжки: широкий.                                              | 0   | 2   | 24.11. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 13.2 | Прыжок, близкий к<br>шпагату.                                 | 0   | 2   | 24.11. | Обучающе<br>е занятие        |                                   |
| 13.3 | Волна назад.                                                  | 0   | 2   | 27.11. | Тренирово<br>чное<br>занятие | Показ<br>пройденных<br>комбинаций |
| 14.  | ОФП.                                                          | 4   |     |        | Учебное<br>занятие           |                                   |
| 14.1 | Упражнения для развития<br>быстроты.                          | 0   | 2   | 01.12. | Учебное<br>занятие           |                                   |
| 14.2 | Бег с ускорением.                                             | 0   | 2   | 01.12. | Тренирово<br>чное<br>занятие | Педагогичес<br>кое<br>наблюдение  |
| 15.  | История развития<br>гимнастики.                               | 2   |     |        | Беседа                       |                                   |
| 15.1 | Беседа «Этикет»                                               | 1,5 | 0   | 04.12. | Беседа                       |                                   |
| 15.2 | Хореография «Пассэ».                                          | 0   | 0,5 |        | Тренирово<br>чное<br>занятие | Опрос                             |
| 16.  | Хореография.                                                  | 6   |     |        | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |

|      |                                    |     |     |        |                       |                           |
|------|------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|---------------------------|
| 16.1 | Сгибание тела.                     | 0,5 | 1,5 | 08.12. | Тренировочное занятие |                           |
| 16.2 | «Релеве».                          | 0,5 | 1,5 | 11.12. | Учебное занятие       |                           |
| 16.3 | «Пассэ»                            | 1   | 1   | 15.12. | Учебное занятие       | Педагогическое наблюдение |
| 17.  | СФП.                               | 6   |     |        | Обучающее занятие     |                           |
| 17.1 | Упражнения для мышц бедра.         | 0   | 2   | 15.12. | Обучающее занятие     |                           |
| 17.2 | Упражнение для шеи и туловища.     | 0   | 2   | 18.12. | Обучающее занятие     |                           |
| 17.3 | Упражнение для стоп.               | 0   | 2   | 22.12. | Учебное занятие       | Педагогическое наблюдение |
| 18.  | ОФП.                               | 6   |     |        | Тренировочное занятие |                           |
| 18.1 | Наклоны и круговые движения.       | 0   | 2   | 22.12. | Тренировочное занятие |                           |
| 18.2 | Полуприседы.                       | 0   | 2   | 25.12. | Тренировочное занятие |                           |
| 18.3 | Приседы.                           | 0   | 2   | 29.12. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 19.  | Контрольные занятия.               | 2   |     |        | Контрольное занятие   |                           |
| 19.1 | Сдача нормативов                   | 0   | 2   | 29.12. | Контрольное занятие   | Контрольное занятие       |
| 20.  | ОФП.                               | 4   |     |        | Тренировочное занятие |                           |
| 20.1 | Движение бегом.                    | 0   | 2   | 12.01. | Тренировочное занятие |                           |
| 20.2 | Перемены направления.              | 0   | 2   | 12.01. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 21.  | Беседа «Патриотическое воспитание» | 2   |     |        | Беседа                |                           |

|       |                                                                          |    |   |        |                       |                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 21.1  | Постановка показательных выступлений. Работа над элементами хореографии. | 1  | 1 | 15.01. | Игровое занятие       | Опрос                                   |
| 22.   | Постановка показательных выступлений.                                    | 30 |   |        | Творческое занятие    |                                         |
| 22.1  | Разучивание I части.                                                     | 0  | 2 | 19.01. | Творческое занятие    |                                         |
| 22.2  | Отработка I части.                                                       | 0  | 2 | 19.01. | Творческое занятие    |                                         |
| 22.3  | Разучивание II части.                                                    | 0  | 2 | 22.01. | Творческое занятие    |                                         |
| 22.4  | Отработка II части.                                                      | 0  | 2 | 26.01. | Творческое занятие    |                                         |
| 22.5  | Разучивание элементов акробатики.                                        | 0  | 2 | 26.01. | Обучающее занятие     |                                         |
| 22.6  | Отработка прыжков.                                                       | 0  | 2 | 29.01. | Обучающее занятие     |                                         |
| 22.7  | Работа по линиям.                                                        | 0  | 2 | 02.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.8  | Разучивание III части.                                                   | 0  | 2 | 02.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.9  | Отработка III части.                                                     | 0  | 2 | 05.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.10 | Работа над ошибками.                                                     | 0  | 2 | 09.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.11 | Работа над техникой.                                                     | 0  | 2 | 09.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.12 | Разучивание IV части.                                                    | 0  | 2 | 12.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.13 | Отработка IV части.                                                      | 0  | 2 | 16.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.14 | Работа по линиям.                                                        | 0  | 2 | 16.02. | Тренировочное занятие |                                         |
| 22.15 | Работа над синхронностью.                                                | 0  | 2 | 19.02. | Контрольное занятие   | Зачетное занятие танцевальных элементов |
| 23.   | Гигиенические основы занятий.                                            | 2  |   |        | Беседа                |                                         |

|      |                                                         |    |   |        |                       |                        |
|------|---------------------------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|------------------------|
| 23.1 | История развития гимнастики.                            | 2  | 0 | 26.02. | Беседа                | Опрос                  |
| 24.  | СФП.                                                    | 8  |   |        | Тренировочное занятие |                        |
| 24.1 | Пресс.                                                  | 0  | 2 | 01.03. | Тренировочное занятие |                        |
| 24.2 | Подкачка рук.                                           | 0  | 2 | 01.03. | Тренировочное занятие |                        |
| 24.3 | Подкачка ног.                                           | 0  | 2 | 04.03. | Тренировочное занятие |                        |
| 24.4 | Работа над спиной.                                      | 0  | 2 | 11.03. | Тренировочное занятие | Педагогическое занятие |
| 25.  | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика. | 14 |   |        | Обучающее занятие     |                        |
| 25.1 | Медленные повороты на обе ноги.                         | 0  | 2 | 15.03. | Обучающее занятие     |                        |
| 25.2 | На одну ногу.                                           | 0  | 2 | 15.03. | Обучающее занятие     |                        |
| 25.3 | Прыжок касаясь.                                         | 0  | 2 | 18.03. | Обучающее занятие     |                        |
| 25.4 | Равновесие.                                             | 0  | 2 | 22.03. | Тренировочное занятие |                        |
| 25.5 | Волны.                                                  | 0  | 2 | 22.03. | Тренировочное занятие |                        |
| 25.6 | Поворот на 360 гр.                                      | 0  | 2 | 25.03. | Тренировочное занятие |                        |
| 25.7 | Поворот на 720 гр.                                      | 0  | 2 | 29.03. | Тренировочное занятие | Показательное занятие  |
| 26.  | Общая физическая подготовка                             | 2  |   |        | Тренировочное занятие |                        |
| 26.1 | Подкачка мышц ног                                       | 0  | 2 | 29.03. | Тренировочное занятие | Педагогическое занятие |
| 27.  | Постановка показательных выступлений.                   | 20 |   |        | Творческое занятие    |                        |

|       |                                                         |    |   |        |                       |                             |
|-------|---------------------------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|-----------------------------|
| 27.1  | Работа над техникой.                                    | 0  | 2 | 01.04. | Творческое занятие    |                             |
| 27.2  | Работа над артистизмом.                                 | 0  | 2 | 05.04. | Творческое занятие    |                             |
| 27.3  | Работа над синхронностью.                               | 0  | 2 | 05.04. | Творческое занятие    |                             |
| 27.4  | Работа над ошибками.                                    | 0  | 2 | 08.04. | Творческое занятие    |                             |
| 27.5  | Отработка без музыки.                                   | 0  | 2 | 10.04. | Творческое занятие    |                             |
| 27.6  | Отработка под музыку.                                   | 0  | 2 | 12.04. | Творческое занятие    |                             |
| 27.7  | Отработка элементов хореографии.                        | 0  | 2 | 12.04. | Учебное занятие       |                             |
| 27.8  | Отработка прыжков.                                      | 0  | 2 | 15.04. | Учебное занятие       |                             |
| 27.9  | Отработка элементов акробатики.                         | 0  | 2 | 19.04. | Репетиционное занятие |                             |
| 27.10 | Работа над выразительностью.                            | 0  | 2 | 19.04. | Репетиционное занятие | Показ пройденных комбинаций |
| 28.   | Хореография.                                            | 14 |   |        | Обучающее занятие     |                             |
| 28.1  | Махи ногами вперёд.                                     | 1  | 1 | 22.04. | Обучающее занятие     |                             |
| 28.2  | Приседание «Гран-плие».                                 | 1  | 1 | 24.04. | Обучающее занятие     |                             |
| 28.3  | «Батман девелопе»                                       | 1  | 1 | 26.04. | Тренировочное занятие |                             |
| 28.4  | Подъём на полупальце.                                   | 1  | 1 | 26.04. | Тренировочное занятие |                             |
| 28.5  | Выполнение экзерсиса на середине зала.                  | 1  | 1 | 29.04. | Тренировочное занятие |                             |
| 28.6  | Последовательные сгибания и разгибания в суставах.      | 1  | 1 | 03.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 28.7  | Наклоны и круговые движения.                            | 0  | 2 | 03.05. | Учебное занятие       | Показ пройденных комбинаций |
| 29.   | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика. | 20 |   |        | Тренировочное занятие |                             |
| 29.1  | Переднее равновесие после широкого прыжка.              | 0  | 2 | 06.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 29.2  | Прыжок касаясь.                                         | 0  | 2 | 10.05. | Тренирово             |                             |

|       |                                             |    |     |        |                              |                                   |
|-------|---------------------------------------------|----|-----|--------|------------------------------|-----------------------------------|
|       |                                             |    |     |        | чное<br>занятие              |                                   |
| 29.3  | Волна назад.                                | 0  | 2   | 10.05. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 29.4  | Прыжок широкий.                             | 0  | 2   | 13.05. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 29.5  | Прыжок отбивной.                            | 0  | 2   | 17.05. | Тренирово<br>чное<br>занятие |                                   |
| 29.6  | Переднее равновесие с касанием руками пола. | 0  | 2   | 17.05. | Учебное<br>занятие           |                                   |
| 29.7  | Свеча на груди.                             | 0  | 2   | 20.05. | Учебное<br>занятие           |                                   |
| 29.8  | Перекаты вперёд.                            | 0  | 2   | 22.05. | Учебное<br>занятие           |                                   |
| 29.9  | Перекаты назад.                             | 0  | 2   | 24.05. | Учебное<br>занятие           |                                   |
| 29.10 | Спиральный поворот на двух ногах.           | 0  | 2   | 24.05. | Контрольн<br>ое занятие      | Показ<br>пройденных<br>комбинаций |
| 30.   | Постановка показательных выступлений.       | 8  |     |        | Творческое<br>занятие        |                                   |
| 30.1  | Повторение упражнений.                      | 0  | 2   | 27.05. | Творческое<br>занятие        |                                   |
| 30.2  | Исправление ошибок.                         | 0  | 2   | 29.05. | Творческое<br>занятие        |                                   |
| 30.3  | Отработка повторение элементов.             | 0  | 2   | 30.05. | Творческое<br>занятие        |                                   |
| 30.4  | Работа над элементами хореографии.          | 0  | 2   | 31.05. | Репетицио<br>нное<br>занятие | Показательн<br>ое занятие         |
| 31.   | Контрольные занятия.                        | 2  |     |        | Контрольн<br>ое занятие      |                                   |
| 31.1  | Сдача нормативов                            | 0  | 2   | 31.05. | Итоговое<br>занятие          | Контрольное<br>занятие            |
|       | ИТОГО 216 часов                             | 18 | 198 |        |                              |                                   |

### Воспитательная работа

| Задачи                                                                     | Дела объединения по решению поставленных задач | Сроки        | Отметка о выполнении |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|
| Патриотическое воспитание                                                  | Участие в проведении «Дня города»              | Октябрь 2022 |                      |
| Создать хорошее настроение и атмосферу праздника детского творчества       | Новогодние представления                       | Декабрь 2022 |                      |
| Патриотическое воспитание                                                  | Беседа о государственных символах России.      | Февраль 2023 |                      |
|                                                                            | Что символизируют цвета Российского флага.     | Февраль 2023 |                      |
|                                                                            | Отчётный концерт.                              | Апрель 2023  |                      |
| Создание дружеской атмосферы в объединении.                                | КВН между группами объединения.                | Апрель 2023  |                      |
| Патриотическое воспитание                                                  | Беседа, посвященная 78 -летию Великой Победы.  | Май 2023     |                      |
| Расширить круг познания о музеях, формировать понятия о важности музеев.   | Экскурсия « - Я поведу тебя в музей...»        | Май 2023     |                      |
| Развитие творческих способностей, фантазии и креативного мышления у детей. | Празднование «1 мая»                           | Май 2023     |                      |
|                                                                            | День защиты детей.                             | 1 июня 2023  |                      |

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование разделов                                                    | Всего часов | Кол-во часов  |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|
|       |                                                                          |             | Теоретических | практических |
| 1.    | Введение в образовательную программу, Инструктаж по технике безопасности | 2           | 2             | -            |
| 2.    | История развития гимнастики.                                             | 2           | 2             | -            |
| 3.    | Гигиенические основы занятий                                             | 2           | 2             | -            |
| 4.    | Общая и специальная физическая подготовка                                | 54          | -             | 54           |
| 5.    | Хореография                                                              | 21          | 8             | 13           |
| 6.    | Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.                  | 40          | -             | 40           |
| 7.    | Постановка показательных выступлений                                     | 89          | -             | 89           |
| 8.    | Контрольные занятия.                                                     | 4           | -             | 4            |
| 9.    | Беседы                                                                   | 2           | 2             | -            |
|       | ИТОГО                                                                    | 216         | 16            | 200          |

## **Содержание программы.**

### **1. Введение в образовательную программу.**

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

- повторение правил по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале;
- инвентарь и уход за ним – медицинский контроль.

### **2. История развития гармонической гимнастики.**

- зарождение гармонической гимнастики, как основного вида женской гимнастики.
- разновидности гимнастики.

### **3. Гигиенические основы занятия.**

- беседа с обучающимися о гигиенических требованиях.

### **4. Общая и физическая подготовка.**

- упражнения для мышц бедра;
- упражнения на развитие быстроты;
- бег с ускорениями;
- развитие координации;
- развитие гибкости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести;
- развитие выносливости;
- упражнение для развития амплитуды и гибкости;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах;
- упражнения для формирования осанки;
- различные виды ходьбы;
- упражнения для развития координации движения;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

### **5. Хореография.**

- выполнение экзерсиса у станка в хорошем темпе;
- владение телом в пространстве;
- прыжок ноги врозь у опоры;
- вращения с переступанием;
- поджатые прыжки у опоры;
- скрестный поворот у опоры;
- одноименный поворот у опоры;
- поворот ноги в «пассе»;
- равновесие в «пассе»;
- комплекс движений у станка;
- экзерсис на середине зала без опоры.

### **6. Основные элементы гармонической гимнастики.**

#### **Акробатика.**

- шпагаты с высоты;
- подъемы, спады, стойки на локтях;
- пластично работать руками, туловищем;
- прыжок кольцом;
- подбивной;

- прогнувшись в круглый полуприсед;
- махом свободной ноги;
- тоже самое с наклоном;
- повороты на 720 градусов,
- упражнение в равновесии;
- равновесия в «казаке»;
- поворот с ногой вперед;
- поворот нога на «пассе»
- секретный поворот,
- повороты впереди назад;
- стойки на локтях и руках со сменой ног.

## **7. Постановка показательных выступлений.**

5 год - музыкальные произведения как классического, эстрадного и народного характера (восточные, европейские, латиноамериканские и т.д.) Девочки должны уметь распознавать характер музыки. Правильно выполнять шаги классической аэробики. Технично выполнять элементы различных стилей. Самостоятельно подбирать движения к определенному стилю музыки. Уметь синхронно и артистично и технично вести себя во время выступления на сцене.

## **8. Контрольные занятия.**

В конце каждого полугодия проводятся контрольные занятия: прыжки, кувырки, перевороты, мосты. В конце года проводится итоговая аттестация.

## **9. Работа по сквозным программам.**

Беседы и мероприятия по программам «Эстетическое воспитание», «Природа и мы», «Патриотическое воспитание».

**УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**V год обучения**

| №<br>п/п | Раздел программы и<br>тема                                                 | Количество часов |          | Дата   | Форма<br>занятия      | Форма<br>контроля         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------|-----------------------|---------------------------|
|          |                                                                            | теория           | практика |        |                       |                           |
| 1        | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.  | 2                | 0        | 11.09. | Беседа                |                           |
| 2        | Гигиенические основы занятий (гигиенические требования к занятиям спортом) | 2                |          | 15.09. | Беседа                |                           |
| 2.1      | Беседа «ЗОЖ».                                                              | 1,5              | 0        |        |                       |                           |
| 2.2      | Хореография: повторение позиций.                                           | 0                | 0,5      |        |                       | Педагогическое наблюдение |
| 3        | ОФП.                                                                       | 6                |          |        |                       |                           |
| 3.1      | Упражнения для мышц бедра                                                  | 0                | 2        | 15.09. | Тренировочное занятие |                           |
| 3.2      | Бег с ускорениям.                                                          | 0                | 2        | 18.09. | Тренировочное занятие |                           |
| 3.3      | Развитие координации.                                                      | 0                | 2        |        | Занятие игра          | Педагогическое наблюдение |
| 4        | СФП.                                                                       | 6                |          |        |                       |                           |
| 4.1      | Развитие силы.                                                             | 0                | 2        | 22.09. | Тренировочное занятие |                           |
| 4.2      | Развитие гибкости.                                                         | 0                | 2        | 22.09. | Тренировочное занятие |                           |
| 4.3      | Развитие прыгучести.                                                       | 0                | 2        | 25.09. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 5        | Хореография.                                                               | 6                |          |        |                       |                           |
| 5.1      | Повторение движений у станка.                                              | 0                | 2        | 29.09. | Тренировочное         |                           |

|     |                                                 |    |   |        |                       |                           |
|-----|-------------------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|---------------------------|
|     |                                                 |    |   |        | занятие               |                           |
| 5.2 | Владение телом в пространстве.                  | 1  | 1 | 29.09. | Тренировочное занятие |                           |
| 5.3 | Вращение с переступанием.                       | 1  | 1 | 02.10. | Тренировочное занятие | Показательное занятие     |
| 6   | Основные элементы гармонической гимнастики.     | 10 |   |        |                       |                           |
| 6.1 | Шпагаты с высоты.                               | 0  | 2 | 06.10. | Обучающее занятие     |                           |
| 6.2 | Подъемы.                                        | 0  | 2 | 06.10. | Тренировочное занятие |                           |
| 6.3 | Спады.                                          | 0  | 2 | 09.10. | Тренировочное занятие |                           |
| 6.4 | Стойка на локтях.                               | 0  | 2 | 13.10. | Тренировочное занятие |                           |
| 6.5 | Шпагаты с высоты.                               | 0  | 2 | 13.10. | Тренировочное занятие | Контрольное занятие       |
| 7   | СФП.                                            | 8  |   |        |                       |                           |
| 7.1 | Упражнения для формирования осанки.             | 0  | 2 | 16.10. | Тренировочное занятие |                           |
| 7.2 | Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 0  | 2 | 20.10. | Тренировочное занятие |                           |
| 7.3 | Упражнения для формирования осанки.             | 0  | 2 | 20.10. | Тренировочное занятие |                           |
| 7.4 | Упражнение для увеличения подвижности суставов  | 0  | 2 | 23.10. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 8   | Постановка показательных выступлений.           | 20 |   |        |                       |                           |

|      |                                             |   |   |        |                       |                           |
|------|---------------------------------------------|---|---|--------|-----------------------|---------------------------|
| 8.1  | Повторение танцевальных движений.           | 0 | 2 | 27.10. | Обучающее занятие     |                           |
| 8.2  | Повторение акробатических элементов.        | 0 | 2 | 27.10. | Обучающее занятие     |                           |
| 8.3  | Повторение танцевальных связок.             | 0 | 2 | 30.10. | Игровое занятие       |                           |
| 8.4  | Работа без музыки.                          | 0 | 2 | 03.11. | Тренировочное занятие |                           |
| 8.5  | Работа под музыку.                          | 0 | 2 | 03.11. | Тренировочное занятие |                           |
| 8.6  | Отработка танцевальных движений.            | 0 | 2 | 10.11. | Тренировочное занятие |                           |
| 8.7  | Отработка новых танцевальных движений.      | 0 | 2 | 10.11. | Обучающее занятие     |                           |
| 8.8  | Постановка первой части.                    | 0 | 2 | 12.11. | Творческое занятие    |                           |
| 8.9  | Отработка первой части.                     | 0 | 2 | 13.11. | Тренировочное занятие |                           |
| 8.10 | Исправление ошибок.                         | 0 | 2 | 17.11. | Тренировочное занятие | Показательное занятие     |
| 9    | Основные элементы гармонической гимнастики. | 6 |   |        |                       |                           |
| 9.1  | Прыжок кольцом.                             | 0 | 2 | 17.11. | Обучающее занятие     |                           |
| 9.2  | Подбивной.                                  | 0 | 2 | 20.11. | Обучающее занятие     |                           |
| 9.3  | Шпагат с высоты.                            | 0 | 2 | 24.11. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 10   | Общая физическая подготовка.                | 4 |   |        |                       |                           |
| 10.1 | Развитие выносливости.                      | 0 | 2 | 24.11. | Тренировочное занятие |                           |

|      |                                             |     |     |        |                       |                             |
|------|---------------------------------------------|-----|-----|--------|-----------------------|-----------------------------|
| 10.2 | Упражнение для развития амплитуды.          | 0   | 2   | 27.11. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение   |
| 11   | История развития гимнастики.                | 2   |     |        | Беседа                |                             |
| 11.1 | Беседа «Экология и мы».                     | 1,5 | 0   | 01.12. |                       |                             |
| 11.2 | Хореография: повторение движения у станка.  | 0   | 0,5 |        |                       | Опрос                       |
| 12   | Основные элементы гармонической гимнастики. | 8   |     |        |                       |                             |
| 12.1 | Прыжок прогнувшись в полный присед.         | 0   | 2   | 01.12. | Обучающее занятие     |                             |
| 12.2 | Махом свободной ноги.                       | 0   | 2   | 04.12. | Обучающее занятие     |                             |
| 12.3 | Махом свободной ноги с наклоном.            | 0   | 2   | 08.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 12.4 | Повороты на 720гр.                          | 0   | 2   | 08.12. | Тренировочное занятие | Показ пройденных комбинаций |
| 13   | Контрольные занятия.                        | 2   |     |        | Контрольное занятие   |                             |
| 13.1 | Сдача нормативов.                           | 0   | 2   | 11.12. |                       | Контрольное занятие         |
| 14   | ОФП.                                        | 6   |     |        |                       |                             |
| 14.1 | Работа над прессом.                         | 0   | 2   | 15.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 14.2 | Работа над гибкостью.                       | 0   | 2   | 15.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 14.3 | Работа над растяжкой.                       | 0   | 2   | 18.12. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение   |
| 15   | Беседа на патриотическую тему.              | 2   |     | 22.12. | Беседа                | опрос                       |
| 16   | Постановка показательных выступлений.       | 30  |     |        |                       |                             |

|       |                                    |   |   |        |                       |                             |
|-------|------------------------------------|---|---|--------|-----------------------|-----------------------------|
|       |                                    |   |   |        |                       |                             |
| 16.1  | Отработка первой части.            | 0 | 2 | 22.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.2  | Работа над синхронностью.          | 0 | 2 | 23.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.3  | Работа над техникой.               | 0 | 2 | 25.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.4  | Работа над артистизмом.            | 0 | 2 | 29.12. | Творческое занятие    |                             |
| 16.5  | Исправление ошибок.                | 0 | 2 | 29.12. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.6  | Работа без музыки.                 | 0 | 2 | 12.01. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.7  | Работа под музыку.                 | 0 | 2 | 15.01. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.8  | Отработка первой части.            | 0 | 2 | 19.01. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.9  | Постановка второй части.           | 0 | 2 | 19.01. | Творческое занятие    |                             |
| 16.10 | Работа над техникой.               | 0 | 2 | 22.01. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.11 | Работа над элементами хореографии. | 0 | 2 | 26.01. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.12 | Работа над элементами акробатики.  | 0 | 2 | 26.01. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.13 | Работа по линиям.                  | 0 | 2 | 02.02. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.14 | Работа в парах.                    | 0 | 2 | 02.02. | Тренировочное занятие |                             |
| 16.15 | Исправление ошибок.                | 0 | 2 | 05.02. | Контрольное занятие   | Показ пройденных комбинаций |
| 17    | Гигиенические основы занятий.      | 1 | 0 | 09.02. | Беседа                |                             |

|      |                                                 |    |   |        |                       |                             |
|------|-------------------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|-----------------------------|
|      |                                                 |    |   |        |                       |                             |
| 17.1 | История развития гимнастики.                    | 1  | 0 |        |                       | Опрос                       |
| 18   | СФП.                                            | 8  |   |        |                       |                             |
| 18.1 | Упражнения для развития амплитуды.              | 0  | 2 | 09.02. | Обучающее занятие     |                             |
| 18.2 | Различные виды ходьбы.                          | 0  | 2 | 12.02. | Тренировочное занятие |                             |
| 18.3 | Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 0  | 2 | 16.02. | Тренировочное занятие |                             |
| 18.4 | Работа над выносливостью.                       | 0  | 2 | 19.02. | Контрольное занятие   | Открытое занятие            |
| 19   | Основные элементы гармонической гимнастики.     | 14 |   |        |                       |                             |
| 19.1 | Упражнения в равновесии.                        | 0  | 2 | 26.02. | Обучающее занятие     |                             |
| 19.2 | Равновесие в казаке.                            | 0  | 2 | 01.03. | Обучающее занятие     |                             |
| 19.3 | Поворот ноги в «пассе».                         | 0  | 2 | 01.03. | Тренировочное занятие |                             |
| 19.4 | Перевороты вперед и назад.                      | 0  | 2 | 04.03. | Тренировочное занятие |                             |
| 19.5 | Перекаты вперед и назад.                        | 0  | 2 | 06.03. | Тренировочное занятие |                             |
| 19.6 | Повороты вперед и назад.                        | 0  | 2 | 11.03. | Тренировочное занятие |                             |
| 19.7 | Стойки на локтях и руках со сменой ног.         | 0  | 2 | 15.03. | Тренировочное занятие | Показ пройденных комбинаций |
| 20   | Постановка показательных выступлений.           | 8  |   |        |                       |                             |
| 20.1 | Постановка третий части.                        | 0  | 2 | 15.03. | Творческое занятие    |                             |
| 20.2 | Отработка третий части.                         | 0  | 2 | 18.03. | Тренировочное занятие |                             |
| 20.3 | Постановка четвертой                            | 0  | 2 | 22.03. | Творческо             |                             |

|      |                                            |    |   |        |                       |                       |
|------|--------------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|-----------------------|
|      | части.                                     |    |   |        | е занятие             |                       |
| 20.4 | Отработка четвертой части.                 | 0  | 2 | 22.03. | Тренировочное занятие | Просмотр              |
| 21   | Основные элементы гармонической гимнастики | 6  |   |        |                       |                       |
| 21.1 | Прыжок широкий подбивной.                  | 0  | 2 | 25.03. | Обучающее занятие     |                       |
| 21.2 | Прыжок с поворотом.                        | 0  | 2 | 29.03. | Обучающее занятие     |                       |
| 21.3 | Прыжок в кольцо.                           | 0  | 2 | 29.03. | Обучающее занятие     | Просмотр              |
| 22   | Хореография.                               | 10 |   |        |                       |                       |
| 22.1 | Батман де велопе.                          | 1  | 1 | 01.04. | Тренировочное занятие |                       |
| 22.2 | Приседание «Гран-Плие».                    | 1  | 1 | 05.04. | Тренировочное занятие |                       |
| 22.3 | «Пассе».                                   | 1  | 1 | 05.04. | Тренировочное занятие |                       |
| 22.4 | Спиральный поворот.                        | 1  | 1 | 08.04. | Тренировочное занятие |                       |
| 22.5 | Сгибание тела.                             | 1  | 1 | 10.04. | Тренировочное занятие | Показательное занятие |
| 26   | ОФП.                                       | 6  |   |        |                       |                       |
| 26.1 | Упражнение для позвоночника.               | 0  | 2 | 12.04. | Обучающее занятие     |                       |
| 26.2 | Упражнения на растяжку.                    | 0  | 2 | 12.04. | Тренировочное занятие |                       |
| 26.3 | Упражнения для стоп.                       | 0  | 2 | 15.04. | Тренировочное занятие |                       |
| 27   | Постановка показательных выступлений.      | 20 |   |        |                       |                       |
| 27.1 | Отработка танцевальных движений.           | 0  | 2 | 19.04. | Тренировочное занятие |                       |

|       |                                       |    |   |        |                       |                           |
|-------|---------------------------------------|----|---|--------|-----------------------|---------------------------|
| 27.2  | Работа над артистизмом.               | 0  | 2 | 19.04. | Репетиционное занятие |                           |
| 27.3  | Работа над синхронностью.             | 0  | 2 | 22.04. | Репетиционное занятие |                           |
| 27.4  | Работа над техникой.                  | 0  | 2 | 24.04. | Репетиционное занятие |                           |
| 27.5  | Отработка по частям.                  | 0  | 2 | 26.04. | Тренировочное занятие |                           |
| 27.6  | Работа без музыки.                    | 0  | 2 | 26.04. | Тренировочное занятие |                           |
| 27.7  | Работа под музыку.                    | 0  | 2 | 29.04. | Тренировочное занятие |                           |
| 27.8  | Исправление ошибок.                   | 0  | 2 | 03.05. | Тренировочное занятие |                           |
| 27.9  | Работа над пластикой.                 | 0  | 2 | 06.05. | Тренировочное занятие |                           |
| 27.10 | Работа над выразительностью.          | 0  | 2 | 10.05. | Контрольное занятие   | Концерт                   |
| 28    | Хореография.                          | 4  |   |        |                       |                           |
| 28.1  | «Релеве»                              | 0  | 2 | 10.05. | Тренировочное занятие |                           |
| 28.2  | Волны вперед, обратные, боковые.      | 0  | 2 | 13.05. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 29    | ОФП.                                  | 4  |   |        |                       |                           |
| 29.1  | Упражнения для мышц шеи и туловища.   | 0  | 2 | 17.05. | Тренировочное занятие |                           |
| 29.2  | Перемены направления.                 | 0  | 2 | 17.05. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение |
| 30    | Постановка показательных выступлений. | 10 |   |        | Тренировочное занятие |                           |
| 30.1  | 1 Повторение танцевальных движений.   | 0  | 2 | 20.05. | Тренировочное занятие |                           |
| 30.2  | 2 Работа над акробатикой.             | 0  | 2 | 22.05. | Тренировочное занятие |                           |
| 30.3  | 3 Работа в парах.                     | 0  | 2 | 24.05. | Тренировочное         |                           |

|      |                                          |    |     |        |                       |                             |
|------|------------------------------------------|----|-----|--------|-----------------------|-----------------------------|
|      |                                          |    |     |        | занятие               |                             |
| 30.4 | 4 Работа по линиям.                      | 0  | 2   | 24.05. | Тренировочное занятие |                             |
| 30.5 | 5 Повторение показательных номеров       | 0  | 2   | 27.05. | Репетиционное занятие | Показ пройденных комбинаций |
| 31   | СФП.                                     | 2  |     |        |                       |                             |
| 31.1 | Различные виды ходьбы.                   | 0  | 2   | 29.05. | Тренировочное занятие | Педагогическое наблюдение   |
| 32   | Контрольные занятия                      | 2  |     |        | Контрольное занятие   |                             |
| 32.1 | Сдача нормативов и элементов хореографии | 0  | 2   | 31.05. |                       | Итоговое занятие            |
|      | ИТОГО 216 часов                          | 16 | 200 |        |                       |                             |

К концу 5-го года обучения девочки

Должны знать: - правила выполнения переворотов: вперёд, назад.

Должны уметь: - выполнять экзерсис у станка в хорошем темпе;

- владение телом в пространстве;
- шпагаты с высоты;
- подьёмы, спады, стойки на локтях;
- пластично работать руками, туловищем;
- выразительно и артистично выполнять показательные номера.

Прыжки

- прыжок «кольцом»;
- подбивной;
- прогнувшись в круглый полуприсед;
- махам свободной ноги вперёд – назад;
- толчком двух, сгибая ноги с поворотом на 270, 360 градусов прыжок «кольцом» одной.

Равновесия

- вертикальное равновесие на носке с разным положением свободной ноги и рук (держать);
- то же с наклоном назад;
- одноимённые и разноимённые повороты на 360 и 540 градусов в горизонтальное, вертикальное равновесие и с наклоном назад.

Повороты

- на 360 и 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии, заднее равновесие на всей ступне и на носке. Боковое равновесие на всей ступне;
- стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола;
- стоя на двух или одном колене (другую вперёд согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверх, параллельно полу;
- в равновесии на одной ноге наклон вперёд, касаясь головой колена опорной ноги;
- в заднем равновесии на всей ступне касание пола одной или двумя руками.

### Воспитательная работа

| Задачи                                                                     | Дела объединения по решению поставленных задач | Сроки        | Отметка о выполнении |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|
| Патриотическое воспитание                                                  | Участие в проведении «Дня города»              | Октябрь 2022 |                      |
| Создать хорошее настроение и атмосферу праздника детского творчества       | Новогодние представления                       | Декабрь 2022 |                      |
| Патриотическое воспитание                                                  | Беседа о государственных символах России.      | Февраль 2023 |                      |
|                                                                            | Что символизируют цвета Российского флага.     | Февраль 2023 |                      |
|                                                                            | Отчётный концерт.                              | Апрель 2023  |                      |
| Создание дружеской атмосферы в объединении.                                | КВН между группами объединения.                | Апрель 2023  |                      |
| Патриотическое воспитание                                                  | Беседа, посвященная 78 -летию Великой Победы.  | Май 2023     |                      |
| Расширить круг познания о музеях, формировать понятия о важности музеев.   | Экскурсия « - Я поведу тебя в музей...»        | Май 2023     |                      |
| Развитие творческих способностей, фантазии и креативного мышления у детей. | Празднование «1 мая»                           | Май 2023     |                      |
|                                                                            | День защиты детей.                             | 1 июня 2023  |                      |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие объединение гармонической гимнастики должны начинаться с построения группы, рапорта дежурного, объяснения задач данного занятия.

В первую подготовительную часть входят строевые, порядковые и общеразвивающие упражнения, простейшие виды ходьбы, бега, танцевальные шаги, упражнения на внимание и т. п.. Продолжительность её 5-10 минут.

Во второй, основной части, изучаются специальные подготовительные и основные упражнения гармонической гимнастики: упражнения у опоры из основной стойки и позиций классического танца – приседания, выставления ноги на носок, поднимание прямых и согнутых ног, махи ногами, пружинные движения, наклоны, волны, разнообразные равновесия, прыжки, повороты; то же, без опоры; плавные пружинные и волнообразные движения рук, взмахи, танцевальные движения, акробатические элементы; проводятся танцы, пляски, игры, эстафеты, разучиваются упражнения классификационной программы. Продолжительность этой части занятия- 70 минут.

В третьей, заключительной части проводятся успокаивающие, отвлекающие и дыхательные упражнения: спокойная ходьба с плавными движениями рук, расслаблением и встряхиванием кистей и плечевого пояса, хлопками; простейшие движения танцев, хороводов и т. п.. Продолжительность 3-5 минут.

Занятия заканчиваются общим построением и кратким подведением итогов.

Упражнения в беге и ходьбе (в первой части) рекомендуется проводить от двух до пяти минут.

Число повторений упражнений у опоры и без неё следует определять в зависимости от возраста и физической подготовленности девочек – от четырёх до восьми раз. На весь комплекс упражнений у опоры отводится до 35 минут (в младших группах и на первых занятиях года) и до 20 минут – в старших группах и на последующих занятиях.

Поточные упражнения (пружинные движения, прыжки, танцевальные шаги) необходимо проводить на менее четырёх раз.

Акробатическим упражнениям, танцевальным движениям следует выделять от 15 до 40 минут (в зависимости от их объёма и трудности). На все эти упражнения время второй части занятия следует распределить поровну или уделить больше времени тем упражнениям, изучение которых предусматривается в задачах данного занятия.

С самого начала обучающихся необходимо научить приёмам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении различных движений.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Критериями оценки обучаемых являются:

- самостоятельная работа у станка;
- правильное выполнение основных элементов гармонической гимнастики (мост, шпагат, захваты, повороты, прыжки);
- умение работать в парах;
- выработка пластичности, гибкости, растяжки;
- техника выполнения элементов акробатики;
- шефство старших гимнасток над младшими;
- проведение открытых занятий;
- выступления на новогоднем концерте ЦДТ;
- выступления на мероприятиях, проводимых в ЦДТ;
- выступления на городских и районных конкурсах и мероприятиях;
- развитие выразительности, ритмичности, артистизма в обработке показательных выступлений;
- в конце каждого полугодия сдача нормативов по общей физической подготовке с ведением тетради динамики роста умений и навыков.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

1. Вводное занятие: беседа, рассказ.
2. История развития гармонической гимнастики: рассказ, беседа.
3. Гигиенические основы занятий.
3. Общая и специальная физическая подготовка: показ, объяснение, практические занятия.
4. Хореография: показ, объяснение, практические занятия.
5. Основные элементы гармонической гимнастики: показ, объяснение, страховка, практические занятия.
6. Акробатика: показ, объяснение, страховка, практические занятия.
7. Постановка показательных выступлений: прослушивание музыки, подбор танцевальных движений, акробатики; составление, показ, объяснение, разучивание, практические занятия.
8. Контрольные испытания: тестирование.
9. Работа по сквозным программам: беседа, рассказ, дискуссии, викторины, тестирования.
10. Экскурсии: беседа.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. Я. Упражнения классического танца. М. 1967
2. Варнавская Р. А., Кудряшева Л.Н. Игры под музыку. М. 1974
3. Крючек Е.С., Кудашев Л. Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно - оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987
4. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. М. : Музыка, 1972, 1973
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
6. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастики - Москва " Физкультура и спорт" 1984
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991
8. Морель Ф. Р. Хореография в спорте М. 1971
9. Программа разработана в соответствии с федеральным законом " Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года № 196 " Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановлением 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).
12. Постановлением 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 (covid-19)», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2022 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022.

13. СанПин 2.44.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования детей»

14. 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.

## **Интернет- ресурсы.**

1. Гимнастика для вас. Форум для обмена опытом.

<http://rg4u.clan.su/dir/sport/169>

2. Танцы и музыка для творческого развития.

<https://vk.com/impresariobooks>

3. Студия Гармонической гимнастики.

<https://studiozus.livejournal.com/>

4. Наука о тренерской работе (Abstracts).

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587416

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 30.09.2022 по 30.09.2023