МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «07» 09 2023 г.,
протокол № 1.

«Утверждаю»:
Директор МАУ ДО
«Хоринская ДЮСШ»
_____Доржиев.Б.О.
Приказ №105 «07» 09 2023 г.

М.п.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Гимнастика. Фитнесс. Общефизическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5 - 14 лет
Срок реализации: 3 года (сумма часов 648)
Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Автор - составитель:
Аюшеева Н.В.,
тренер-преподаватель

с.Хоринск
2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации
2.4. Оценочные материалы
2.5. Методические материалы
2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика. Фитнесс. Общефизическая подготовка» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". https://docs.cntd.ru/document/420207400
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. https://укцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/

- Устав МАУ ДО «Хоринская ДЮСШ» https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor_dyussh_new/files/f5/79/f5791e833c772dc7641399ea89b98004.pdf
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 07.09.2023 г. https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor_dyussh_new/files/f0/63/f06361322458adf4bc268bf0e203dbea.pdf

Актуальность:

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки.

Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего развития спортивного мастерства.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): гимнастика, акробатика, хореография.

Вид программы:

Модифицированная программа - программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Включает занятия по художественной гимнастике, спортивной акробатике, хореографии, по общей физической подготовке и лечебной физкультуре (йога, лечебная физкультура, ритмическая гимнастика)

http://dop.edu.ru/article/29/fizkulturnosportivnaya-napravlennost

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 5-14 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом порта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей) или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет, по договору на оказание образовательных услуг

Дошкольники: 5-6 лет

Младшие школьники: 7-10 лет

Средние школьники: 11 – 14 лет

Дошкольники: Возраст 5-6 лет — это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/05/07/vozrastnaya-psikhologo-pedagogicheskaya-kharakteristika-5-7-let

Младшие школьники: 7-9 (10) лет: ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

https://multiurok.ru/blog/psikhologho-piedaghoghichieskaia-kharaktieristika-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-vozrast.html

Средние школьники: 11–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: органического, полового и социального. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие,

сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).
https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 3 года

из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 3 год обучения, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная (контактная)

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Гимнастика	2 часа в неделю	3часов в неделю	4 часа в неделю
Акробатика	2 часа в неделю	2 часа в неделю	1час в неделю
Хореография	2 часа в неделю	1час в неделю	1час в неделю
	6 часов в неделю 216 часов в год	6 часов в неделю 216 часов в год	6 часов в неделю 216 часов в год

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта художественная гимнастика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Образовательные задачи:

укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к художественной гимнастике, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие (предметные):

1. Обучить основным приемам техники художественной гимнастики и элементам хореографии.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Воспитательные (личностные) -

1. создать положительную среду взаимоотношений: взаимоуважение, коллективизм, (со сверстниками, в командной работе, с педагогом).
2. наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, настойчивости, терпеливости и решительности.
3. раскрыть индивидуальное самовыражение через самореализацию - самопрезентацию (по активности ребёнка, выступления, достижения); формирование общественной активности личности, положительных качеств, на основе освоения и присвоения общекультурных ценностей.

Развивающие (метапредметные)

1. выявить уровень способностей детей (пед. диагностика «УСД»);
2. активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, воображение, мышление, воспроизведение;
3. развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат воспроизведения …

направлены на развитие мотивации к определённому виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.д.

Ожидаемые результаты:

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся:

- развитие творческих способностей детей,
- знание основных понятий, терминов и определений художественной гимнастики.
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- имеют базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта,
- регулярно занимаются художественной гимнастикой,

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Историю развития гимнастики, технику безопасности, о дисциплинарных мерах во время тренировок, теорию и технику начальной подготовки, материальную часть	Основы общеразвивающих гимнастических, хореографических и акробатических упражнений. Правила соревнований. О дисциплинарных мерах во время тренировок и соревнований	Совершенствование техники в гимнастике, акробатике и хореографии
Уметь	Сформировать навыки сохранения правильной осанки при выполнении любых упражнений	Сформировать навыки развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);	Выполнять на высоком техническом уровне, оценивать свои возможности, самостоятельно принимать решения
Владеть	Техникой (гимнастика-акробатика-хореография) на начальном этапе обучения	Отдельными элементами техники гимнастических предметов, соревновательным опытом	Совершенствовать технику мастерства Знаниями и умениями на соревнованиях, лидерскими качествами

1.3. Содержание программы
«Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	6	6		опрос, собеседование
2.	**Физическая подготовка**	200	-	200	наблюдение
2.1	Общефизическая подготовка.	100	-	100	наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	50	-	50	наблюдение
2.3	Техническая подготовка	30		30	наблюдение
2.4	Подвижные игры	20	-	20	наблюдение
3	**Участие в соревнованиях**				
4	**Прием контрольных нормативов**				Промежуточная аттестация
	Итого за год	216	6	200	

Содержание учебного плана

1. **Теоретическая подготовка**:

- вводное занятие: Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в ДЮСШ
-кратко о художественной гимнастике: история и развитие
- инструктаж по технике безопасности: в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. История развития ДЮСШ, знакомство с достижениями секции гимнастики, демонстрация медалей и грамот.
-терминология гимнастических и хореографических упражнений: Значение и роль терминологии в художественной гимнастике. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

-основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена.

Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

-места занятий. Оборудование и инвентарь.

Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий художественной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

2. **Физическая подготовка**

2.1 **Общая физическая подготовка:** Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки)

-упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

-упражнения для развития силы мышц рук

-упражнения для развития мышц брюшного пресса

-упражнения для развития мышц спины

-упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

-упражнения для развития выносливости

-упражнения на гибкость и подвижности в суставах

-упражнения для развития координации

-упражнения для укрепления вестибулярного аппарата (кувырки, перевороты)

-упражнения для развития прыгучести

-бег (на полупальцах, высокий, пружинистый)

-подскоки и прыжки

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.2 **Специальная физическая подготовка:** формирование техники движений с предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5

разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и перекаты.

Пассивная гибкость:

- складки вперед, грудь касается бёдер
- мост из стойки, ноги на ширине плеч
- выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание пола бёдрами, держать

Активная гибкость:

-удержание ноги вперёд, в сторону, назад

- махи ногами в разных направлениях

Хореографическая подготовка: У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

-Выворотность;

- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Базовая подготовка:

-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)

-батманы тандю по 1 позиции,во всех направлениях

-батманы фандю в сторону

-гран батман жете из 1 позиции в разных направлениях

-пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами

-маленькие хореографические прыжки по 3 и 6 позициям

-народно-характерные танцы (гопак, русский, казачёк)

2.3 Техническая подготовка. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Базовая техническая подготовка:

-упр-ния на овладение навыками правильной осанки и походки;

- упр-ния для правильной постановки рук и ног;
-маховые упражнения;
-круговые упражнения;
-пружинящие упражнения;
-упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе;
-переворот боком, назад, вперед;
-перекаты в группировке, стойка на лопатках;
-кувырки, вперёд, назад;
-стойка на руках;
Специальная техническая подготовка:

1. **Виды шагов:**
   - на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинистый, приставной.
2. **Виды бега:**
   -на полупальцах, высокий, пружинистый.
3. **Наклоны и волны:**
   -стоя: вперёд, в сторону (на двух ногах)
   -волны: руками – вертикальные и горизонтальные,
   одновременные и последовательные.
4. **Подскоки и прыжки:**
   - с двух ног с места: выпрямившись
   -из приседа;
   - толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);
   -закрытый и открытый.

5. Вращения:
-переступанием, скрестные, одноимённые от 180 градусов
до 360 градусов
6.Акробатика: мост,кувырки (вперёд,назад, боком), стойки на лопатках
7. Упражнения с мячом:
-махи во всех направлениях, круги большие и средние;
-броски и ловля: низкие (до метра) одной и двумя руками;
-перекаты по полу.
9. Упражнения со скакалкой:
-качания, махи (двумя и одной рукой);
-вращение скакалкой: вперёд и назад, скрестно вперёд и назад,
обвивание и развивание вокруг тела, передача около отдельных частей тела
10. Упражнение с обручем:
- махи одной и двумя руками во всех направлениях;
-круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)

- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
- одной рукой вперед
- вертушки однократные и многократные одной рукой
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)

11. Специальные средства:

- Музыкально-двигательное обучение:
- воспроизведение характера музыки через движения
-распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры

2.4 Подвижные игры

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

-Подвижные, спортивные игры и эстафеты
-Легкоатлетические упражнения

3. Участие в соревнованиях

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня,

так и специально организованные контрольные соревнования.

4. Прием контрольных нормативов

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме сдачи нормативов

Текущий контроль (в течение года) Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и

участие в городских, региональных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

«Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка»
Базовый уровень (2 год обучения)
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	4	4	-	опрос, собеседование
2.	**Физическая подготовка**	200	-	200	наблюдение
2.1	Общефизическая подготовка	80	-	80	наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	62	-	62	наблюдение
2.3	Техническая подготовка	50	-	50	наблюдение
2.4	Подвижные игры	20		20	наблюдение
3.	**Участие в соревнованиях**				наблюдение
4.	**Прием контрольных нормативов**				Промежуточная аттестация
	Всего:	216	4	212	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка:

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в ДЮСШ. Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

2.Физическая подготовка.

2.1 Общая физическая подготовка: Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения

туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Предметная подготовка:

формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

2.3 **Техническая подготовка.** В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты: **Беспредметная подготовка**

- формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Пружинные движения	Ногами Целостно руками	на двух, одной, поочередно всеми частями тела во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые посегментные стекание	руками, туловищем, целостно
Волны	Вперед Обратные Боковые	руками, туловищем, целостно
Взмахи	передне-задние боковые	руками, туловищем, целостно
Наклоны	по направлению по амплитуде по И.П. или по опоре	вперед, назад, в сторону, круговые 45,90 (горизонтальные) и ниже (низкие) на двух ногах, на носках на одной ноге, носке на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища по амплитуде наклона по амплитуде отведения свободной ноги по положению свободной ноги по способу удержания свободной ноги	передние, боковые, задние высокие, горизонтальные (900), низкие (135 и ниже) 45, 90,135, 180 и более градусов прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом) пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
Повороты	по способу исполнения по позе	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно

	по продолжительности	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом(активно и пассивно) 90, 180, 360, 540 и 720,трех-четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две толчком двумя, приземление на одну толчком одной приземление на две толчком одной, приземление на толчковую толчком одной, приземление на маховую без смены ног толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэантурнан, жэтэантурнан в кольцо, жэтэантурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский» впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические		

Элементы а) статические положения: мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	По направлению	Вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	По направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы:		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег:		
Спортивные виды	походный, строевой,	

ходьбы	гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, в полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

2.4. Подвижные игры и другие виды спорта

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

-Подвижные, спортивные игры и эстафеты

-Легкоатлетические упражнения

3.Участие в соревнованиях

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня,
так и специально организованные контрольные соревнования.

4.Прием контрольных нормативов

Промежуточный контроль

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме сдачи нормативов

Текущий контроль (в течение года) Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и
участие в городских, региональных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

«Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка»
Продвинутый уровень (3 год обучения)
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	2	2	-	опрос, собеседование
2.	**Физическая подготовка**	200	-	200	наблюдение
2.1	Общефизическая подготовка	60	-	60	наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	80	-	80	наблюдение
2.3	Техническая подготовка	64	-	64	наблюдение
2.4	Подвижные игры	10		10	наблюдение
3.	**Участие в соревнованиях**				наблюдение
4.	Прием контрольных нормативов				Промежуточная аттестация
	Всего:	216	2	214	

Последний уровень освоения программы ПРОДВИНУТЫЙ. Предполагает доступ к сложным направлениям программы по виду спорта. Направлен на углубленный тренировочный процесс, совершенствование спортивной специализации, получение профессиональных знаний, достижение спортивных успехов и результатов, выполнение массовых спортивных разрядов.

Содержание учебного плана

1. **Теоретическая подготовка:**

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма.

Личная гигиена. Особенности питания при занятиях художественнойгимнастикой. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

2.Физическая подготовка.

Возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей. Основными средствами ОФП являются упражнения на развитие
координации, элементы других видов спорта (бег на скорость, прыжки в длину,
танцевальные упражнения). Так же используются характерные для художественной
гимнастики физические упражнения. Это упражнения на мышцы спины и брюшного
пресса, силу ног, скоростно-силовые упражнения, различные прыжки на скамейку и через нее, двойные прыжки через скакалку на время.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на
развитие силы, гибкости, выносливости.

Специально-двигательные упражнения:

• махи лежа на полу во всех направлениях;
• разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине;
• шпагаты с 1,2 возвышений.

Комплекс положений партерной СФП. Выполняются различные упражнения
на растяжку.

Упражнения на прыгучесть:

• галопы;
• прыжки на двух ногах;
• прыжки с коленями к груди;
• разножки, прыжки в лягушку;
• прыжки из полного приседа;

• открытые прыжки вперед, в сторону, назад;
• прыжки со сменой ног;
• наскок в кольцо;
• наскок;
• прыжки толчком 1 и с приземлением на две ноги.

. Специальная техническая подготовка.

Без предмета

Равновесия:

• Боковое;
• вперед без помощи руки;
• равновесие в захвате;
• равновесие планше;
• арабеск;
• турлян в боковом равновесии, в захвате;

комбинированные.

Повороты:

• с ногой в пасе;
• с ногой вперед с помощью;
• с ногой вперед, назад, в сторону на 90□;
• в аттитюд;
• в захват с согнутой, прямой ногой;

в заднем шпагате.

Прыжки:

• касаясь с шагом;
• касаясь с наскока;
• касаясь в кольцо с наскока;
• кольцо двумя;
• шагом в кольцо;
• касаясь с поворотом;
• касаясь в наклон;
• прыжок в шпагат
• касаясь в наклон с наскоком;
• касаясь в наклон с поворотом.

Различные виды волн всем телом.

Скакалка

• вращения сложенной скакалки в лицевой, в боковой, в горизонтальных

плоскостях;

• прыжки на двух ногах вперед, назад (скрестно);

• прыжки в двое сложенную скакалку вперед и назад (в приседе);
• двойные прыжки (вперед, назад);
• мельница сложенной в 4 скакалкой, раскрытой скакалкой;
• бросок сложенной скакалкой со входом в скакалку в прыжок;
• бросок развернутой скакалкой с ловлей в прыжок с поворотом, бросок
ногой развернутой скакалкой, бросок ногой в переворот, подскоки с поворотом в развернутую скакалку.

Обруч.

• вращение обруча в лицевой, в боковой, в горизонтальной плоскости;
• бросок обруча двумя руками из жесткого хвата;
бросок одной рукой из жесткого хвата;
• различные виды ловли; вращения на шее, на талии, на ноге во время
бега;
• перекат по полу, телу, обратный перекат, бросок в горизонтальной плоскости с ловлей на полу, бросок с переворотом и ловля без помощи рук.

Мяч.

• перекат по одной, двум рукам;
• перекат по ногам;
• перекат со спины на руки и обратно;
• восьмерка прямая и обратная;
• бросок с двух рук и ловля на две руки;
• бросок одной рукой и ловля одной рукой;
бросок и ловля ногами на полу.

Булавы.

Махи, круги, различные виды мельниц (тройные, двойные, в лицевой
плоскости, горизонтальные, вертикальные, круговые), маленькие броски, улиты.

4.6. **Акробатика.**

• «группировка», перекаты в «группировке»;
кувырок вперед, боком, назад;
• стойка на груди;
• стойка на руках;
• переворот вперед с одной ноги;
• переворот назад с одной ноги;

• «колесо»;
• переворот вперед, назад с двух ног;
«бочка»;
• подъем с подъемов;
• перекат на грудь.
Броски предметов в акробатических элементах.

Хореография.

Экзерсис у опоры:

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход
через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции.
Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ,
сутеню на 180°.
4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее
через 1 позицию вперед и назад.
5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.
Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.
8. Ролевэ лян.
9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
10. Гран батман жэтэ.
11.Растяжки.

Экзерсис на середине

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°,
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жэтэ из 1 позиции.
5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жэтэ (в маленьких позах).

12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск)
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

2.4. Подвижные игры и другие виды спорта

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

-Подвижные, спортивные игры и эстафеты

-Легкоатлетические упражнения

3.Участие в соревнованиях

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

4.Прием контрольных нормативов

Промежуточный контроль

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме сдачи нормативов

Текущий контроль (в течение года) Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и

участие в городских, региональных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

ПДО: Аюшеева Надежда Владимировна

Секция: Гимнастика

Место проведения: спортивный зал ДЮСШ

«Стартовый уровень»

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	17:00-18:30	Лекция Групповые занятия	2	Вводное занятие: знакомство с детьми, цели и задачи группы, правила поведения и инструктаж по технике безопасности.	Дюсш	Опрос, собеседование
2		4	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс дыхательной гимнастики Упражнения на формирование осанки	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
4		8	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
5		11	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Знакомство с предметами: скакалка, мяч, обруч, булава и лента	Дюсш	наблюдение
6		13	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Базовые элементы	Дюсш	наблюдение

						акробатики		
7		15	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
8		18	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
9		20	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
10		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
11		25	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
12		27	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах	Дюсш	наблюдение
13		29	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Октябрь	2	17:00-18:30	Лекция Групповые занятия	2	Краткий обзор развития гимнастики в России, история развития ДЮСШ, знакомство с достижениями секции	Дюсш	Опрос, собеседование
2		4	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на формирование осанки и гибкости	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие	Дюсш	наблюдение

						памяти, координации		
4		9	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
5		11	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Базовые элементы акробатики	Дюсш	наблюдение
6		13	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
7		16	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
8		18	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
9		20	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
10		23	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
11		25	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
12		27	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
13		30	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Ноябрь	1	17:00-18:30	Лекция Групповые занятия	2	Основы музыкальной азбуки; Музыкально-двигательное обучение	Дюсш	Опрос, собеседование
2		3	17:00-18:30		2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00-18:30		2	ОФП Упражнения на	Дюсш	наблюдение

						формирование осанки		
4		8	17:00-18:30		2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
5		10	17:00-18:30		2	ТП Базовые элементы акробатики	Дюсш	наблюдение
6		13	17:00-18:30		2	Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
7		15	17:00-18:30		2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
8		17	17:00-18:30		2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
9		20	17:00-18:30		2	СФП Базовые упражнения со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
10		22	17:00-18:30		2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
11		24	17:00-18:30		2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
12		27	17:00-18:30		2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
13		29	17:00-18:30		2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Декабрь	1	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс дыхательной гимнастики; Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	Опрос, собеседование
2		4	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на формирование осанки	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение

			18:30	е занятия		Упражнения на развитие гибкости		
4		8	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
5		11	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Базовые элементы акробатики	Дюсш	наблюдение
6		13	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
7		15	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
8		18	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
9		20	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
10		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
11		25	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Строевые упражнения	Дюсш	наблюдение
12		27	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
13		29	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Январь	10	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
2		12	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые	Дюсш	наблюдение

						упражнения со скакалкой и мячом		
3		15	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Строевые упражнения	Дюсш	наблюдение
4		17	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
5		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
6		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
7		24	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
8		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Силовая Акробатика	Дюсш	наблюдение
9		29	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
10		31	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
	Итого				20			
1	Февраль	2	17:00-18:30	Лекция Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		5	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
3		7	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс упражнений со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
4		9	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	Дюсш	наблюдение

5		12	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
6		14	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
7		16	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Базовые элементы акробатики	Дюсш	наблюдение
8		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
9		21	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
10		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с булавами и лентой	Дюсш	наблюдение
11		28	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
	Итого				22			
1	Март	1	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
2		4	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс упражнений со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
4		11	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
5		13	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Базовые элементы акробатики	Дюсш	наблюдение
6		15	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
7		18	17:00-	Групповы	2	ТП	Дюсш	наблюдение

			18:30	е занятия		Базовые элементы акробатики		
8		20	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
9		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
10		25	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
11		27	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем,булавами и лентой	Дюсш	наблюдение
12		29	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
	Итого				24			
1	Апрель	1	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
2		3	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс упражнений со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
3		5	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
4		8	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
5		10	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
6		12	17:00-	Групповы	2	Игровые	Дюсш	наблюдение

			18:30	е занятия		упражнения на развитие ритма и внимания		
7		15	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
8		17	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Промежуточная аттестация	Дюсш	наблюдение
9		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Промежуточная аттестация	Дюсш	наблюдение
10		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
11		24	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	Дюсш	наблюдение
12		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с булавами и лентой	Дюсш	наблюдение
13		29	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Май	3	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
2		6	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс упражнений со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
3		8	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с мячом, обручем: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
4		10	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
5		13	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс упражнений с обручем	Дюсш	наблюдение
6		15	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы	Дюсш	наблюдение

						танцевальной и хореографической подготовки		
7		17	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
8		20	17:00-18:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
9		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с булавами	Дюсш	наблюдение
10		24	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с лентой	Дюсш	наблюдение
	Итого				20			
	Всего				216			

«Базовый уровень»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	12:00-13:30	Лекция Групповые занятия	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (во время тренировок, на соревнованиях) Цели, задачи	ДЮСШ	Опрос, собеседование
2		5	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения без предмета	ДЮСШ	наблюдение
3		7	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения на формирование осанки и гибкости	ДЮСШ	наблюдение
4		9	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	ДЮСШ	наблюдение
5		12	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Общеразвивающи	ДЮСШ	наблюде

						е упражнения с предметами: скакалка, мяч, обруч		ние
6		14	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета Комплекс упражнений на скамейке	ДЮСШ	наблюдение
7		16	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Игровые упражнения на развитие ритма и внимания	ДЮСШ	наблюдение
8		19	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	ДЮСШ	наблюдение
9		21	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения со скакалкой и мячом	ДЮСШ	наблюдение
10		23	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень палка)	ДЮСШ	наблюдение
11		26	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с обручем	ДЮСШ	наблюдение
12		28	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с булавами и лентой	ДЮСШ	наблюдение
13		30	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах	ДЮСШ	наблюдение
	Итого				26			
1	Октябрь	3	15:00-16:30	Лекция Групповые занятия	2	Краткий обзор развития гимнастики в России, история развития ДЮСШ, знакомство с достижениями секции	ДЮСШ	Опрос, собеседование
2		5	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Базовые элементы акробатики	ДЮСШ	наблюдение

3		7	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	ДЮСШ	наблюдение
4		10	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	ДЮСШ	наблюдение
5		12	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (Равновесия, повороты, прыжки)	ДЮСШ	наблюдение
6		14	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	ДЮСШ	наблюдение
7		17	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	ДЮСШ	наблюдение
8		19	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: удержание и баланс	ДЮСШ	наблюдение
9		21	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	ДЮСШ	наблюдение
10		24	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень)	ДЮСШ	наблюдение
11		26	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: удержание и баланс	ДЮСШ	наблюдение
12		28	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная	ДЮСШ	наблюде

						подготовка с булавами и лентой: удержание и баланс		ние
13		31	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета Комплекс упражнений на скамейке	ДЮСШ	наблюдение
	Итого				26			
1	Ноябрь	2	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		7	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
3		9	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах	Дюсш	наблюдение
4		11	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
5		14	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
6		16	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
7		18	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
8		21	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: вращательные и	Дюсш	наблюдение

						фигурные движения		
9		23	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
10		25	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
11		28	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
12		30	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами и лентой: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
	Итого				24			
1	Декабрь	2	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		5	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
3		7	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
4		9	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы (перекаты,	Дюсш	наблюдение

						кувырки, перевороты, сальто)		
5		12	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
6		14	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
7		16	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
8		19	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
9		21	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
10		23	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
11		26	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами и лентой: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
12		28	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка(виды ходьбы, бега)	Дюсш	наблюдение
13		30	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			

1	Январь	9	15:00-16:30	групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографическо й подготовки	Дюсш	наблюде ние
2		11	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающ ие упражнения без предмета	Дюсш	наблюде ние
3		13	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающ ие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюде ние
4		16	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: удержание и баланс	Дюсш	наблюде ние
5		18	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(в олны, махи,наклоны)		наблюде ние
6		20	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания		наблюде ние
7		23	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения		наблюде ние
8		25	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: удержание и баланс		наблюде ние
9		27	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами и лентой: удержание и баланс		наблюде ние

10		30	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом		наблюдение
	Итого				20			
1	Февраль	1	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		3	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
3		6	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
4		8	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
5		13	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
6		15	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст. ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
7		17	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
8		20	15:00-16:30	Групповые	2	ТП	Дюсш	наблюде

				занятия		Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (вращения и устойчивость)		ние
9		22	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
10		24	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
11		27	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
12		29	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с лентой: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
	Итого				24			
1	Март	2	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		5	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
3		7	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
4		9	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование	Дюсш	наблюдение

						техники телодвижений(волны, махи,наклоны)		
5		12	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
6		14	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
7		16	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
8		19	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
9		21	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
10		23	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
11		26	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
12		28	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(в	Дюсш	наблюдение

						ращения и устойчивость)		
13		30	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами и лентой: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Апрель	2	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		4	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
3		6	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
4		9	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
5		11	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вращения и устойчивость)	Дюсш	наблюдение
6		13	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение

7		16	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
8		18	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с обручем	Дюсш	наблюдение
9		20	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Промежуточная аттестация	Дюсш	наблюдение
10		23	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с булавами и лентой	Дюсш	наблюдение
11		25	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
12		27	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Промежуточная аттестация	Дюсш	наблюдение
13		30	15:00-16:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Май	2	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		4	12:00-13:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка со скакалкой, с мячом	Дюсш	наблюдение
3		7	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
4		11	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с	Дюсш	наблюдение

						обручем		
5		14	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
6		16	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая акробатика	Дюсш	наблюдение
7		18	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
8		21	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка(специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая)	Дюсш	наблюдение
9		23	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с булавами и лентой	Дюсш	наблюдение
10		25	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
	Итого				18			
	Всего				216			

«Продвинутый уровень»

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	14:00-15:30	Лекция Групповые занятия	2	Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности (во	Дюсш	Опрос, собеседование

						время тренировок, на соревнованиях) Цели, задачи		
2		5	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
3		7	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст. ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
4		9	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
5		12	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
6		14	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
7		16	14:00-15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
8		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
9		21	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения со скакалкой	Дюсш	наблюдение
10		23	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с мячом	Дюсш	наблюдение
11		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка(виды ходьбы, бега)	Дюсш	наблюдение
12		28	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Базовые упражнения с булавами	Дюсш	наблюдение
13		30	14:00-	Групповые занятия	2	СФП Базовые	Дюсш	наблюдение

			15:30			упражнения с лентой		
	Итого				26			
1	Октябрь	3	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст. ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		5	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
3		7	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
4		10	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (Равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
5		12	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
6		14	14:00-15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
7		17	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
8		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
9		21	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической	Дюсш	наблюдение

						подготовки		
10		24	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с мячом: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
11		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
12		28	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
13		31	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с лентой: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Ноябрь	2	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст. ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		7	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке; Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах	Дюсш	наблюдение
3		9	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
4		11	14:00-15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
5		14	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
6		16	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы	Дюсш	наблюдение

						танцевальной и хореографической подготовки		
7		18	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
8		21	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
9		23	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (Равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
10		25	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
11		28	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
12		30	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с лентой: вращательные и фигурные движения	Дюсш	наблюдение
	Итого				24			
1	Декабрь	2	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
2		5	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение

3		7	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
4		9	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы (Броски предметов в акробатических элементах	Дюсш	наблюдение
5		12	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
6		14	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
7		16	14:00-15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
8		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
9		21	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
10		23	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
11		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
12		28	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка(виды ходьбы, бега)	Дюсш	наблюдение
13		30	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с лентой: бросковые	Дюсш	наблюдение

						движения и перекаты		
	Итого				26			
1	Январь	9	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		11	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Без предмета(равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
3		13	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
4		16	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
5		18	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
6		20	14:00-15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
7		23	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
8		25	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
9		27	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка:	Дюсш	наблюдение

						формирование техники телодвижений(вращения и устойчивость)		
10		30	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами и лентой (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
	Итого				20			
1	Февраль	1	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		3	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы (Броски предметов в акробатических элементах	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
4		8	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с мячом (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
5		13	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
6		15	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
7		17	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (вращения и устойчивость)	Дюсш	наблюдение
8		20	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
9		22	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и	Дюсш	наблюдение

						хореографической подготовки		
10		24	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
11		27	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
12		29	17:00-18:30		2	СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
	Итого				24			
1	Март	2	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		5	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
3		7	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
4		9	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
5		12	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
6		14	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
7		16	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы (Броски предметов в акробатических	Дюсш	наблюдение

						элементах		
8		19	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
9		21	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
10		23	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с обручем: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
11		26	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
12		28	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
13		30	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с лентой: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
	Итого				26			
1	Апрель	2	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		4	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка со скакалкой и мячом	Дюсш	наблюдение
3		6	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны,	Дюсш	наблюдение

						махи,наклоны)		
4		9	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с обручем	Дюсш	наблюдение
5		11	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
6		13	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Силовая акробатика	Дюсш	наблюдение
7		16	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
8		18	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Дюсш	наблюдение
9		20	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Промежуточная аттестация	Дюсш	наблюдение
10		23	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
11		25	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вращения и устойчивость)	Дюсш	наблюдение
12		27	14:00-15:30	Групповые занятия	2	СФП Промежуточная аттестация	Дюсш	наблюдение
13		30	17:00-18:30		2	ОФП Силовые упражнения		наблюдение
	Итого				26			наблюдение
1	Май	2	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметом	Дюсш	наблюдение

						(гимнаст. ремень, палка)		
2		4	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(волны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
3		7	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка со скакалкой, с мячом	Дюсш	наблюдение
4		11	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
5		14	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с обручем	Дюсш	наблюдение
6		16	17:00-18:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая акробатика	Дюсш	наблюдение
7		18	14:00-15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка(специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая)	Дюсш	наблюдение
8		21	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
9		23	17:00-18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
	Итого				18			
	Всего				216			

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (108дней) 2 год обучения (108дней) 3 год обучения (108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	01.09 – 31.05
Сроки промежуточной аттестации	апрель-май

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика		
Материально-техническое обеспечение	Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале; Необходимый инвентарь: - три гимнастических ковра (13*13м). -музыкальный центр. Инструменты: скакалки, гимнастические ремни, мячи теннисные и гимнастические, обручи, ленты, булавы		
Получено по программе «Новые места»	Скамейка гимнастическая	шт.	5
	Мат гимнастический	шт.	10
	Мостик гимнастический подпружиненный	шт.	2
	Бревно гимнастическое напольное	компл.	2
	Перекладина гимнастическая пристенная	шт.	2
	Консоль пристенная для канатов и шестов	шт.	2
	Канат для лазания	шт.	2
	Шест для лазания	шт.	2
	Перекладина навесная универсальная	шт.	2
	Брусья навесные	шт.	2
	Доска наклонная навесная	шт.	2
	Тренажер навесной для пресса	шт.	5
	Тренажер навесной для спины	шт.	5

	Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	шт.	2
	Степ платформа	шт.	20
	Мяч гимнастический глянцевый	шт.	20
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники – сайты: клуб художественной гимнастики, Best гимнастика		
Кадровое обеспечение	Тренер – преподаватель, высшее образование		

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

• Наблюдение

• Тестирование

• Сдача контрольных нормативов (тестов) по гимнастике

• Выступление на официальных соревнованиях

• Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	**Методики**
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень общей физической подготовки	Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень удовлетворенности	Изучение удовлетворенности

родителей предоставляемыми образовательными услугами	родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Уровень специальной физической подготовки	см. Приложение №1

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

Формы организации образовательной деятельности:

• Индивидуально-групповая
• Практическое занятие
• Открытое занятие
•Беседа
• Игра
•Турнир

Педагогические технологии:

•Технология индивидуального обучения
• Технология группового обучения
• Технология коллективного взаимодействия
• Здоровьесберегающая технология

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Министерство спорта РФ «Типовая программа для спортивнооздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика»»
3. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца»/Н.П.Базарова, В.П.Мей. – М.-Л.: Искусство, 1983г.
4. Звездочкин В.А. «Классический танец». Ростов - на - Дону: Феникс, 2003 г.
5. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет» / Методическая разработка/. М., 2001г.
6. Приставкина М.В. «Тактическая подготовка в художественной гимнастике»: Лекции - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
7. «Психогимнастика в тренинге». Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004г.
8. Сборник авторских программ /Выпуск 2. М., 1995.
9. «Художественная гимнастика» /Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003г.
10. «Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко. Москва, 2003г.
11. «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике». Учебное пособие –СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000 г.
12. «Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис – 2006г.
13.Архипова Ю.А.Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами/Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко// Метод. Рек. - СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
14. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития/ И.А. Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.терехина. – М.:Человек, 2014. – 200 с.
15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»/ Под общей редакцией Р.Н.Терехиной. – М.-; 2016. – 326 с.
16. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. – Киев: Изд-во МУ по ДЬиС, 1991. – 86 с.
17.Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

Приложение №1

1. Для девочек до одного года обучения

п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

2. Для девочек свыше одного года обучения

2.1	"Мост" из положения лежа		"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2	"Мост" из положения стоя		"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения		"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
2.4	Шпагаты с правой и левой ноги		"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5	Поперечный шпагат		"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.		"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
2.7	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед		"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)		"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы

			оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430414

Владелец Доржиев Б. О.

Действителен С 18.04.2024 по 18.04.2025