

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ** 
   1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по «ОФП с элементами художественной гимнастики» составлена и разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012),

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726),

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- в соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. N 189, в редакции изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 №85, изменение №2 утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 №72, далее СанПиН 2.4.2. 2821-10).

Программа секции «Гимнастики с элементами ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, укрепление здоровья.

Программа дает возможность заняться гимнастикой тем детям, которые еще не занимались на уроках гимнастики и ОФП в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными играми.

В процессе занятий художественной гимнастики развиваются музыкально**-**пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно**-**сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение делает занятие художественной гимнастики насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно:

 *во-первых,* правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций;

 *во-вторых*, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух.

 *в-третьих*, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

Программа рекомендуется для занятий с девочками от 7 до 11 лет, составлена на основе примерной программы для внешкольных учреждений и образовательных школ «Спортивные кружки и секции» под редакцией И.А Водянниковой.

В условиях школьного зала посредством занятий гимнастикой с элементами ОФП достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-20 человек.

**Формы проведения занятий: т**ренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы.

**Способы контроля за результатами:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных соревнованиях;

- участие в концертах на школьном и гордском уровне.

**Формы подведения итогов**:

- спортивные праздники, конкурсы;

- соревнования школьного масштаба.

- тестирование физических и технических качеств.

- открытые занятия.

Программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя стартовый, базовый и продвинутый уровень.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий **физической культурой и спортом**, что подтверждается **медицинской справкой** от врача.

Количество часов в неделю – 3 часа, в год 111 ч. Программа рассчитана на 4 года – 444 уч. часа.Программа предназначена для детей 7-11 лет.

Дополнительная программа по художественной гимнастике(далее Программа) включает в себя разделы: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку.

**1.2 Цель** **и** **задачи** **программы**

**Цель** –Содействие физическому развитию, воспитание гармонично развитой личности, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства.

**Задачи:**

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.

2. Соразмерное развитие физических качеств : силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.

3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике и в спорте в целом.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма

**1.3. Учебный план(стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | Количество часов | | | | |
| **Всего** | Теория | Практика | Формы аттестации/  контроля |
| **1.** | Краткий обзор развития гимнастики в России | 4 | 4 | - |  |
| **2.** | Гимнастическая терминология. Места занятий и инвентарь | 1 | 1 | - |  |
|  | Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме | 1 | 1 |  |  |
| **3.** | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 2 | 2 | - |  |
|  | |  |  |  |  |
| **4.** | Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 | Сдача  нормативов технической подготовки |
| **5.** | Акробатика | 20 | - | 20 |  |
| **6.** | Элементы хореографических упражнений | 15 | - | 15 |  |
| **7** | Упражнения с предметами | 25 | - | 25 |  |
| **8** | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | Сдача нормативов технической подготовки |
| **7.** | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) | 4 | - | 4 | Участие в концертах, соревнованиях школьного уровня, открытые занятия. |
| **ИТОГО** | | **111** | 8 | 103 |  |
| **Базовый уровень (2 года обучения)** | |  |  |  |  |
| 1.Основы знаний (теория) | | **8** | 8 |  |  |
| 2.Общая физическая подготовка | | **20** |  | 20 | Сдача нормативов технической подготовки |
| 3. Акробатика | | **20** |  | 20 |  |
| 4.Элементы хореографических упражнений | | **20** |  | 20 |  |
| 5. Упражнения с предметами | | **30** |  | 30 | Сдача нормативов технической подготовки |
| 6. Специальная физическая подготовка | | **10** |  | 10 | Сдача нормативов технической подготовки |
| 7. Культурно-массовая работа (выступления  на физкультурных праздниках) | | **3** |  | 3 | Участие в концертах, соревнованиях школьного уровня, открытые занятия. |
| **ИТОГО** | | **111** | 8 | 103 |  |
| **Базовый уровень (3 год обучения)** | |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний | | **8** | 8 |  | Опрос |
| 2. Общая физическая подготовка | | **20** |  | 20 | Сдача нормативов технической подготовки |
| 3.Акробатика | | **10** |  | 10 |  |
| 4.Элементы хореографических упражнений | | **20** |  | 20 |  |
| 5.Упражнения с предметами | | **30** |  | 30 | Выступление на соревнованиях и открытых уроках. |
| 6.Специальная физическая подготовка | | **10** |  | 10 | Сдача нормативов технической подготовки |
| 7.Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) | | **4** |  | 4 | Участие в концертах, соревнованиях школьного уровня, открытые занятия. |
| **ИТОГО** | | **111** | 8 | 103 |  |
| **Продвинутый уровень (4 год обучения)** | |  |  |  |  |
| 1.Основы знаний | | **8** |  |  |  |
| 2.Общая физическая подготовка | | **30** |  |  | Сдача нормативов технической подготовки |
| 3. Акробатика | | **4** |  |  |  |
| 4. Элементы хореографических упражнений | | **20** |  |  |  |
| 5. Упражнения с предметами | | **40** |  |  | Выступление на соревнованиях и открытых уроках. |
| 6. Специальная физическая подготовка | | **5** |  |  | Сдача нормативов технической подготовки |
| 7. Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках) | | **4** |  |  | Открытые занятия. |
| **ИТОГО** | | **111** | **8** | **103** |  |

**2.Содержание** **учебного плана**

Основными разделами подготовки гимнасток для всех возрастов являются:

1. Теоретическая подготовка.
2. Физическая подготовка: ОФП, СФП, акробатика.
3. Техническая подготовка.
4. Культурно-массовая подготовка.

**Первый год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(8 часов).* Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятии.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание

**Практика: ОФП, СФП, акробатика.***(60 часов)*

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности;

2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств;

**Общая** **и** **специальная** **физическая** **подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

3. Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

4. Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

**Общефизическая подготовка** (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Специальная физическая подготовка** (20 часов)

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

***Акробатические упражнения*** (20 часов)

Включает в себя кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Техническая подготовка*** *(39 часа)*.

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.

3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционная подготовка - это составление "новых элементов,

соединений и соревновательных программ.

***Культурно-массовая работа (4 часа)***

Выступление на физкультурных и культурно-массовых праздниках, соревнованиях школьного уровня, открытых уроках и занятиях.

**Второй год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(8 часов).* Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятии.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание

***Практика: ОФП, СФП, акробатика.*** *(50 часов)*

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности ;

2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств ;

**Общая** **и** **специальная** **физическая** **подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

**Общефизическая подготовка** (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Специальная физическая подготовка** (10 часов)

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

**Акробатические упражнения** (20 часов)

Включает в себя кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

**Техническая подготовка** (50часов).

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами .

3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционная подготовка - это составление "новых элементов,

соединений и соревновательных программ.

***Культурно-массовая работа (3 часа)***

Выступление на физкультурных и культурно-массовых праздниках, соревнованиях школьного уровня, открытых уроках и занятиях.

**Третий год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(8 часов).* Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятии.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание

***Практика: ОФП, СФП, акробатика.*** *(40 часов)*

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности ;

2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств ;

**Общая** **и** **специальная** **физическая** **подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

**Общефизическая подготовка** (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Специальная физическая подготовка** (10 часов)

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

**Акробатические упражнения** (10 часов)

Включает в себя кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

**Техническая подготовка** (59часов).

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами .

3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционная подготовка - это составление "новых элементов,

соединений и соревновательных программ.

**Культурно-массовая работа** (4 часа)

Выступление на физкультурных и культурно-массовых праздниках, соревнованиях школьного уровня, открытых уроках и занятиях.

**Четвертый год обучения**

***Теория: Основы знаний*** *(8 часов).* Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятии.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание

***Практика: ОФП, СФП, акробатика.*** *(39 часов)*

Физическую подготовку подразделяют на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП), которая направлена на повышение общей работоспособности ;

2. Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств ;

**Общая** **и** **специальная** **физическая** **подготовка**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

**Общефизическая подготовка** (30 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Специальная физическая подготовка** (5 часов)

Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета);

**Акробатические упражнения** (4 часа)

Включает в себя кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках, перевороты.

**Техническая подготовка** (60часов).

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений.

2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами .

3. Хореографическая подготовка - формирование техники хореографических движений.

4. Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой.

5. Композиционная подготовка - это составление "новых элементов,

соединений и соревновательных программ.

**Культурно-массовая работа** (4 часа)

Выступление на физкультурных и культурно-массовых праздниках, соревнованиях школьного уровня, открытых уроках и занятиях.

**1.4 Планируемые результаты.**

**К концу первого года обучения учащиеся:**

- получат теоретические сведения о гимнастике;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- освоят упражнения СФП;

- укрепят здоровье и закалят организм ;

- начнут формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

- получат разностороннюю общую физическую подготовку и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;

- начнут развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;

- приобретут соревновательный опыт;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- классическая хореография.

**К концу второго года обучения учащиеся:**

- получат теоретические сведения о гимнастике, эстетических нормах и правилах поведения гимнасток, режиме питания гимнасток.

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;

- развитие специальных физических качеств;

- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;

- развитие морально-волевых качеств;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- классическая хореография.

К концу третьего года обучения учащихся:

- получат теоретические сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;

- развитие специальных физических качеств;

- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;

- развитие морально-волевых качеств;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- классическая хореография.

**К концу третьего года обучения учащихся:**

- получат теоретические сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;

- совершенствование и дальнейшее развитие специальных физических качеств;

- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;

- развитие морально-волевых качеств;

- приобретение соревновательного опыта;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- классическая хореография.

**К концу четвертого года обучения учащихся:**

- получат теоретические сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;

- совершенствование и дальнейшее развитие специальных физических качеств;

- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;

- развитие морально-волевых качеств;

- приобретение соревновательного опыта;

- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;

- классическая хореография.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
   1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Основные характеристики образовательного процесса | Группы по годам обучения | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Количество учебных недель | 37 | 37 | 37 |
| 2 | Количество учебных дней | 74 | 74 | 74 |
| 3 | Количество недель в I полугодии | 17 | 17 | 17 |
| 4 | Количество недель во II полугодии | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Начало занятий | 1 сентября | 1 сентября | 1 сентября |
| 6 | Окончание занятий | 31 мая | 31 мая | 31 мая |
| 7 | Начал зимних каникул | 31 декабря | 31 декабря | 31 декабря |
| 8 | Окончание зимних каникул | 8 января | 8 января | 8 января |
| 9 | Начало летних каникул | 1 июня | 1 июня | 1 июня |

**2.2. Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Центра образования «Аксиома», зал для хореографии; утяжелители; маты;

гимнастические предметы (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы).

**2.****Методические материалы**

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений с контрольно-переводными нормативами по СФП и ОФП

- Правила соренований по гимнастике и ОФП.

- Правила судейства в гимнастике

- Методические рекомендации по организации безопасного проведения тренировочного процесса.

- Рекомендации по организации подвижных игр, развивающих основные, жизненно важные физические качества.

**3.Перечень информационного обеспечения.**

Видео уроки по ОФП, СФП и художественной гимнастике.

**4. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана:**

-проведение открытых занятий;

- проведение спортивных праздников;

-соревнования между командой родителей и обучающимися;

- проведение соревнований и концертов с участием родителей и обучающихся.

**5. Кадровые условия**

Педагог с профильным педагогическим образованием, без требования к категории.

**2.3. Формы аттестации**

**Формой** подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять контрольные нормативы.

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- выполнение произвольных упражнений с предметами и без предметов.

**2.4. Оценочные материалы**

**Способы** **проверки** **ожидаемых** **результатов**

-Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения,

опроса, приема нормативов, открытые занятия, соревнования.

**Контрольно-переводные** **нормативы** **по** **ОФП для 1-3 года обучения (оценочные материалы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Требования** **к** **исполнению** | **Сбавки** | **Баллы** |
| Отжимание | Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое | Неполное сгибание и разгибание рук – 1.0 б Сильный прогиб в пояснице  1.0 б Незначительное нарушение- 0.5 б | 8 р – 10.0 7 р – 9.0 6 р – 8.0 |
| Поднимание ног в висе | 8 раз с прямыми ногами, оттянутыми носками, без остановок | Значительное нарушение  1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б | 135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 8.0 100 – 0.7 90 – 6.0 |
| Прыжок вверх толчком двумя ногами, руки на пояс | С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений и с приземлением на месте отталкивания | Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б При нарушении последующих двух требований Попытка не засчитывается | 34 см – 10.0 32 см – 9.0 30 см – 8.0 28 см – 7.0 |
| Прогиб назад лежа на животе | 10 раз, руки соединены, прямые, без остановок, с опусканием на грудь | Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б | 135 – 10.0 120 – 9.0 110 – 7.0 100 – 7.0 |

**Контрольно-переводные** **нормативы** **по** **СФП для ЭНП 1-3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **Требования** **к** **исполнению** | **Сбавки** | **Баллы** |
| Мост из и.п. Стойка на ширине плеч, держать 3 сек | И.п. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Через медленный наклон, руки ставить одновременно, держать 3 сек. | Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного счета - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б | 0 см – 10.0 10 см – 9.0 20 см – 8.0 30 см – 7.0 |
| Наклон вперед со скамейки, ноги вмести, держать 3 сек. | Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения | Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б Недодержка одного счета - 1.0 б | 18 см – 10.0 16 см – 9.0 14 см – 8.0 12 см – 7.0 |
| Шпагаты (правый, левый, прямой с пола) держать 3 сек. | Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, держать без лишнего напряжения | Значительное нарушение - 1.0 б Недодержка одного секунды - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б | идеал.исполн.– 10.0 Со сбавкой – 9.0  10 см – 8.0 15 см – 7.0 |
| Выкрут (перевод) палки назад и вперед из О.С. | Руки прямые, выкрут одновременный | Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б За каждое требование | 10 см – 10.0 20 см – 9.0 30 см – 8.0 40 см – 7.0 50 см – 6.0 |
| Высокое равновесие на носке | Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце | Значительное нарушение | 25 сек – 10.0 20 сек – 9.0 15 сек – 8.0 10 сек – 7.0 |

**Контрольно-переводные нормативы по ФП и СФП для ТЭ-1 года обучения**

За каждый норматив максимальная оценка 10 баллов,за 10 нормативов-100 баллов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Требования к исполнению | Сбавки,баллы |
| 1 | Наклон вперед,обхватив руками голени в основной стойке держать 3 сек | Грудь плотно касается бедер,спина и ноги прямые,держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; недодержка 1 счета-1,0 балл. |
| 2 | Перевод (выкрут)палки назад и вперед в основной стойке | Кисти плотно соеденнены,руки прямые,выкрут одновременный | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; кисти не касаются-1,0 балл за каждые 5 см. |
| 3 | Шпагат правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 сек | Бедро плотно касается пола,туловище вертикально без прогибания,плечи и таз прямо,держать без излишнего напряжения. | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; отсутствие касания- 1,0 балл за каждые 5 см; недодержка 1 счета-1,0 балл. |
| 4 | Удержание ноги вперед,в сторону,назад,стоя боком к опоре,держать 5 сек. | Сохранять вертикальное положение туловища,стопа 90 градусов,держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0 балл за каждые 10 см; недодержка 1 счета-1,0 балл |
| 5 | 3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной,другую согнуть вперед,руки вверх с закрытыми глазами,держать 10 сек. | Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; недодержка 1 сек- 1,0;покачивание-0,5 балла; подпрыгивание-1,0 балл за каждый раз |
| 6 | Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 сек | 30 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждое недостающее вращение-0,5 балла; незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 7 | Широкий бег(выпадами) -10 шагов. | Высокий толчек, мягкое приземление,вертикальное положение туловища,отведение толчковой ноги выше горизонтали,в быстром темпе | Незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 8 | Прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек | 15 прыжков с осанкой,прямыми ногами,вытянутыми носками,без запутывания скакалки | За каждый недостающий прыжок -0,5 балла;запутывание-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек | 10 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 10 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек | 8 раз,без разгибания ,с прямыми ногами,вытянутыми носками,до касания за головой без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |

**Контрольно-переводные** **нормативы** **по** **ОПФ И СФП для ТЭ-2 года обучения**

За каждый норматив максимальная оценка 10 баллов,за 10 нормативов-100 баллов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Требования к исполнению | Сбавки,баллы |
| 1 | Наклоны назад в стойке на двух ногах на полупальцах, боком к опоре за 10 сек | 10 раз,касания пятки разноименной ноги ,с выпрямлением до вертикального положения,без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 2 | Перевод (выкрут)палки назад и вперед в основной стойке | Кисти плотно соеденены, руки прямые, выкрут одновременный | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; кисти не касаются-1,0 балл за каждые 5 см. |
| 3 | Шпагат правая (левая) на второй рейке гимнастической стенки, держать 5 сек | Бедро плотно касается пола,туловище вертикально без прогибания,плечи и таз прямо,держать без излишнего напряжения. | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; отсутствие касания- 1,0 балл за каждые 5 см; недодержка 1 счета-1,0 балл. |
| 4 | Удержание ноги вперед,в сторону,назад,стоя боком к опоре,держать 5 сек. | Сохранять вертикальное положение туловища,стопа 90 градусов,держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0 балл за каждые 10 см; недодержка 1 счета-1,0 балл |
| 5 | 3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной,другую согнуть вперед,руки вверх с закрытыми глазами,держать 10 сек. | Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; недодержка 1 сек- 1,0;покачивание-0,5 балла; подпрыгивание-1,0 балл за каждый раз |
| 6 | Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 сек | 35 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждое недостающее вращение-0,5 балла; незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 7 | Широкий бег(выпадами) -10 шагов. | Высокий толчок,мягкое приземление,вертикальное положение туловища,отведение толчковой выше горизонтали,в хорошем темпе | Незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 8 | Прыжки с двойным вращением скакалки за 10 сек | 20 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждый недостающий прыжок -0,5 балла;запутывание-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек | 10 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 10 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек | 10 раз,без разгибания ,с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП и ОФП для ТЭ-3 года обучения**

За каждый норматив максимальная оценка 10 баллов, за 10 нормативов-100 баллов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Требования к исполнению | Сбавки,баллы |
| 1 | Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч,держать 3 сек | Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения | Незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл; недодержка одного счета-1,0 балл |
| 2 | 10 прыжков с разведением ног вперед-назад(разножки) толчком двумя | Высокий толчок,мягкое приземление ,амплитуда-шпагат,с осанкой,прямыми ногами,вытянутыми носками,в темпе | За каждый недостающий прыжок-1,0 балл; незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 3 | Шпагат правая (левая) на второй рейке гимнастической стенки, держать 5 сек | Бедро плотно касается пола,туловище вертикально без прогибания,плечи и таз прямо,держать без излишнего напряжения. | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; отсутствие касания- 1,0 балл за каждые 5 см; недодержка 1 счета-1,0 балл. |
| 4 | Удержание ноги вперед,в сторону,назад,стоя боком к опоре,держать 5 сек. | Сохранять вертикальное положение туловища,стопа 90 градусов,держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0 балл за каждые 10 см; недодержка 1 счета-1,0 балл |
| 5 | 3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной,другую согнуть вперед,руки вверх с закрытыми глазами,держать 10 сек. | Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; недодержка 1 сек- 1,0;покачивание-0,5 балла; подпрыгивание-1,0 балл за каждый раз |
| 6 | Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 сек | 35 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждое недостающее вращение-0,5 балла; незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 7 | Наклоны назад в стойке на двух ногах на полупальцах, боком к опоре за 10 сек | 10 раз,касания пятки разноименной ноги ,с выпрямлением до вертикального положения,без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 8 | Прыжки с двойным вращением скакалки за 15 сек | 30 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждый недостающий прыжок -0,5 балла;запутывание-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек | 10 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок,туловище прямое | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 10 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек | 10 раз,без разгибания ,с прямыми ногами,вытянутыми носками,до касания за головой без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП и ОФП для ТЭ-4 года обучения**

За каждый норматив максимальная оценка 10 баллов, за 10 нормативов-100 баллов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Требования к исполнению | Сбавки,баллы |
| 1 | Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч,держать 3 сек | Одновременный и плотный захват двумя руками;ноги и руки прямые,держать без излишнего напряжения | Незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл;недодержка одного счета-1,0 балл |
| 2 | 10 прыжков с разведением ног вперед-назад(разножки) толчком двумя | Высокий толчок,мягкое приземление ,амплитуда-шпагат,с осанкой,прямыми ногами,вытянутыми носками,в темпе | За каждый недостающий прыжок-1,0 балл;назначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 3 | Шпагат правая (левая) на третьей рейке гимнастической стенки, держать 5 сек | Бедро плотно касается пола,туловище вертикально без прогибания,плечи и таз прямо,держать без излишнего напряжения. | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; отсутствие касания- 1,0 балл за каждые 5 см; недодержка 1 счета-1,0 балл. |
| 4 | Удержание ноги вперед,в сторону,назад,стоя боком к опоре,держать 5 сек. | Сохранять вертикальное положение туловища,стопа выше головы,держать без излишнего напряжения | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; положение ноги ниже требуемого уровня- 1,0 балл за каждые 10 см; недодержка 1 счета-1,0 балл |
| 5 | 3 кувырка вперед и в темпе стойка на носке одной,другую согнуть вперед,руки вверх с закрытыми глазами,держать 10 сек. | Принять стойку без задержки, стоять на высоком полупальце | Незначительное нарушение каждого требования-0,5 балла; значительное- 1,0 балл; недодержка 1 сек- 1,0;покачивание-0,5 балла; подпрыгивание-1,0 балл за каждый раз |
| 6 | Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 сек | 40 вращений с хорошей осанкой, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждое недостающее вращение-0,5 балла; незначительные нарушения каждого требования-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 7 | Наклоны назад в стойке на двух ногах на полупальцах, боком к опоре за 10 сек | 10 раз, касания пятки разноименной ноги ,с выпрямлением до вертикального положения, без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 8 | Прыжки с двойным вращением скакалки за 20 сек | 40 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки | За каждый недостающий прыжок -0,5 балла;запутывание-1,0 балл;незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл. |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек | 12 раз полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |
| 10 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15 сек | 12 раз,без разгибания ,с прямыми ногами, вытянутыми носками,до касания за головой без остановок | За каждый недостающий раз-1,0 балл; незначительные нарушения-0,5 балла;значительные-1,0 балл |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Дата | Время проведения занятий | Кол.  часов | Форма | Форма  контроля |
|  | **Теория спорт в Росии** |  |  | **4** |  |  |
| 1 | Правила по технике безопасности на тренировках по ОФП с элементами гимнастики. Упражнения  на овладение навыком правильной осанки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. ОФП. |  | 1,5 |  | Теория+ практика |  |
| 2 | Разновидности бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Обучение прыжковымупражнениям: с двух ног с места, споворотами на 45-90 градусов.Упражнениясоскакалкой: а)качание,махи:  Двумяруками однойрукой б)кругискакалкой: в)вращениескакалки г)броскииловляскакалки |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 3 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Теоретическое занятие |  |
| 4 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 5 | Режим питания и гигиена гимнасток. Упражнения для правильой постановки рук и ног. ОФП с мячом. |  | 1,5 |  | Теория+Практикум |  |
| 6 | СФП с мячом. Упражнения в равновесии. Подвижные игры на развитие равновесия. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 7 | Акробатические упражнения. Специальная техническая подготовка: ходьба ( все виды), наклоны, подскоки и прыжки. Подвижные игры на развитие прыгучести. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 8. | Упражнеия на развитие равновесия. Обучение вращениям (переступанием, скресное, одноименное). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 9. | Совершенствование видов вращений. Обучение стойкам ( на лопатках, на груди) Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 10. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 11. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 12. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 13. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  |  |  | Практикум |  |
| 14. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 15. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 16. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 17. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 18. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП (входящий контроль) |  | 1,5 |  | Практикум | Тестирование |
| 19. | Профилактика травматизма в спорте, первая помощь. |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 20. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 21. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 22. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 23. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 24. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 25. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 26. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 28. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). Подвижные игры (эстафеты) Композиционная подготовка ( к открытому занятию, посвященному Новогодним праздникам) |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 29. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 30. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 31. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 32. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 33. | Подвижные игры с использоваием мяча и скакалки. ОФП на развитии ловкости. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 34. | Контрольное занятие со сдачей 2х упражнений (скакалки и мяча.) Показательные выступления к Новому году. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие с присутствием родителей. |
| 35. | Правила ТБ на занятиях. История развития гимнастики. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. |  | 1 | 1,5 | Теория+Практикум |  |
| 36. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 37. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 38. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 39. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 40. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 41. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 42. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 43. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 44. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 45. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 46. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 47. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 48. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 49. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 50. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 51. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 52. | Психологический тренинг («Психологическая подготовка гимнасток») Повторение всех видов стоек и вращений. |  | 1 | 1,5 | Теория +Практикум |  |
| 53. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с обручем. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 54. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 55. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения со скакалкой. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 56. | Контрольная тренировка ( выполнение произвольных упражнений со скакалкой, мячом и обручем). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие |
| 57. | Основы техники и типичные ошибки в работе с предметами в гимнастике. ОФП на развитие силы. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Теория + практикум |  |
| 58. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 59. | Правила соревнований и оценивание упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 60. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. Подвижные игры на гимнастических матах. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 61. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 62. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 63. | Причины травм и их профилактика. Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 64. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 65. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 66. | Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 67. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( по выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 68. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( о выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 69. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 70. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 71. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) Подвижные игры на развитие координации. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 72. | Контрольная тренировка: выступление со своей композицией перед своей группой. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 73. | Открытое занятие: выступление девочек перед родителями со своими упражнениями (показательные номера). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 74. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП и СФП. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие. |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Дата | Время проведения занятий | Кол.  часов | Форма | Форма  контроля |
|  | **Теория спорт в Росии** |  |  | **4** |  |  |
| 1 | Правила по технике безопасности на тренировках по ОФП с элементами гимнастики. Упражнения  на овладение навыком правильной осанки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. ОФП. |  | 1,5 |  | Теория+ практика |  |
| 2 | Разновидности бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Обучение прыжковымупражнениям: с двух ног с места, споворотами на 45-90 градусов.Упражнениясоскакалкой: а)качание,махи:  Двумяруками однойрукой б)кругискакалкой: в)вращениескакалки г)броскииловляскакалки |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 3 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Теоретическое занятие |  |
| 4 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 5 | Режим питания и гигиена гимнасток. Упражнения для правильой постановки рук и ног. ОФП с мячом. |  | 1,5 |  | Теория+Практикум |  |
| 6 | СФП с мячом. Упражнения в равновесии. Подвижные игры на развитие равновесия. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 7 | Акробатические упражнения. Специальная техническая подготовка: ходьба ( все виды), наклоны, подскоки и прыжки. Подвижные игры на развитие прыгучести. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 8. | Упражнеия на развитие равновесия. Обучение вращениям (переступанием, скресное, одноименное). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 9. | Совершенствование видов вращений. Обучение стойкам ( на лопатках, на груди) Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 10. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 11. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 12. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 13. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  |  |  | Практикум |  |
| 14. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 15. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 16. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 17. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 18. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП (входящий контроль) |  | 1,5 |  | Практикум | Тестирование |
| 19. | Профилактика травматизма в спорте, первая помощь. |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 20. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 21. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 22. | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на спортсменок. Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 23. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 24. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 25. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 26. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 28. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). Подвижные игры (эстафеты) Композиционная подготовка ( к открытому занятию, посвященному Новогодним праздникам) |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 29. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 30. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 31. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 32. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 33. | Подвижные игры с использоваием мяча и скакалки. ОФП на развитии ловкости. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 34. | Контрольное занятие со сдачей 2х упражнений (скакалки и мяча.) Показательные выступления к Новому году. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие с присутствием родителей. |
| 35. | Правила ТБ на занятиях. История развития гимнастики. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. |  | 1 | 1,5 | Теория+Практикум |  |
| 36. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 37. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 38. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 39. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 40. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 41. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 42. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 43. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 44. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 45. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 46. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 47. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 48. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 49. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 50. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 51. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 52. | Психологический тренинг («Психологическая подготовка гимнасток») Повторение всех видов стоек и вращений. |  | 1 | 1,5 | Теория +Практикум |  |
| 53. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с обручем. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 54. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 55. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения со скакалкой. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 56. | Контрольная тренировка ( выполнение произвольных упражнений со скакалкой, мячом и обручем). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие |
| 57. | Основы техники и типичные ошибки в работе с предметами в гимнастике. ОФП на развитие силы. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Теория + практикум |  |
| 58. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 59. | Правила соревнований и оценивание упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 60. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. Подвижные игры на гимнастических матах. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 61. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 62. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 63. | Причины травм и их профилактика. Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 64. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 65. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 66. | Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 67. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( по выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 68. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( о выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 69. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 70. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 71. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) Подвижные игры на развитие координации. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 72. | Контрольная тренировка: выступление со своей композицией перед своей группой. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 73. | Открытое занятие: выступление девочек перед родителями со своими упражнениями (показательные номера). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 74. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП и СФП. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие. |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Дата | Время проведения занятий | Кол.  часов | Форма | Форма  контроля |
|  | **Теория спорт в Росии** |  |  | **4** |  |  |
| 1 | Правила по технике безопасности на тренировках по ОФП с элементами гимнастики. Упражнения  на овладение навыком правильной осанки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. ОФП. |  | 1,5 |  | Теория+ практика |  |
| 2 | Разновидности бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Обучение прыжковымупражнениям: с двух ног с места, споворотами на 45-90 градусов.Упражнениясоскакалкой: а)качание,махи:  Двумяруками однойрукой б)кругискакалкой: в)вращениескакалки г)броскииловляскакалки |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 3 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Теоретическое занятие |  |
| 4 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 5 | Режим питания и гигиена гимнасток. Упражнения для правильой постановки рук и ног. ОФП с мячом. |  | 1,5 |  | Теория+Практикум |  |
| 6 | СФП с мячом. Упражнения в равновесии. Подвижные игры на развитие равновесия. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 7 | Акробатические упражнения. Специальная техническая подготовка: ходьба ( все виды), наклоны, подскоки и прыжки. Подвижные игры на развитие прыгучести. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 8. | Упражнеия на развитие равновесия. Обучение вращениям (переступанием, скресное, одноименное). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 9. | Совершенствование видов вращений. Обучение стойкам ( на лопатках, на груди) Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 10. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 11. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 12. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 13. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  |  |  | Практикум |  |
| 14. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 15. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 16. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 17. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 18. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП (входящий контроль) |  | 1,5 |  | Практикум | Тестирование |
| 19. | Профилактика травматизма в спорте, первая помощь. |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 20. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 21. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 22. | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на спортсменок. Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 23. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 24. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 25. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 26. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 28. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). Подвижные игры (эстафеты) Композиционная подготовка ( к открытому занятию, посвященному Новогодним праздникам) |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 29. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 30. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 31. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 32. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 33. | Подвижные игры с использоваием мяча и скакалки. ОФП на развитии ловкости. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 34. | Контрольное занятие со сдачей 2х упражнений (скакалки и мяча.) Показательные выступления к Новому году. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие с присутствием родителей. |
| 35. | Правила ТБ на занятиях. История развития гимнастики. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. |  | 1 | 1,5 | Теория+Практикум |  |
| 36. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 37. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 38. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 39. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 40. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 41. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 42. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 43. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 44. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 45. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 46. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 47. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 48. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 49. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 50. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 51. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 52. | Психологический тренинг («Психологическая подготовка гимнасток») Повторение всех видов стоек и вращений. |  | 1 | 1,5 | Теория +Практикум |  |
| 53. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с обручем. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 54. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 55. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения со скакалкой. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 56. | Контрольная тренировка ( выполнение произвольных упражнений со скакалкой, мячом и обручем). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие |
| 57. | Основы техники и типичные ошибки в работе с предметами в гимнастике. ОФП на развитие силы. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Теория + практикум |  |
| 58. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 59. | Правила соревнований и оценивание упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 60. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. Подвижные игры на гимнастических матах. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 61. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 62. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 63. | Причины травм и их профилактика. Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 64. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 65. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 66. | Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 67. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( по выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 68. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( о выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 69. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 70. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 71. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) Подвижные игры на развитие координации. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 72. | Контрольная тренировка: выступление со своей композицией перед своей группой. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 73. | Открытое занятие: выступление девочек перед родителями со своими упражнениями (показательные номера). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 74. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП и СФП. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие. |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Дата | Время проведения занятий | Кол.  часов | Форма | Форма  контроля |
|  | **Теория спорт в Росии** |  |  | **4** |  |  |
| 1 | Правила по технике безопасности на тренировках по ОФП с элементами гимнастики. Упражнения  на овладение навыком правильной осанки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. ОФП. |  | 1,5 |  | Теория+ практика |  |
| 2 | Разновидности бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Обучение прыжковымупражнениям: с двух ног с места, споворотами на 45-90 градусов.Упражнениясоскакалкой: а)качание,махи:  Двумяруками однойрукой б)кругискакалкой: в)вращениескакалки г)броскииловляскакалки |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 3 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Теоретическое занятие |  |
| 4 | СФП со скакалкой. Подвижные игры на развитие координации. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 5 | Режим питания и гигиена гимнасток. Упражнения для правильой постановки рук и ног. ОФП с мячом. |  | 1,5 |  | Теория+Практикум |  |
| 6 | СФП с мячом. Упражнения в равновесии. Подвижные игры на развитие равновесия. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 7 | Акробатические упражнения. Специальная техническая подготовка: ходьба ( все виды), наклоны, подскоки и прыжки. Подвижные игры на развитие прыгучести. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 8. | Упражнеия на развитие равновесия. Обучение вращениям (переступанием, скресное, одноименное). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 9. | Совершенствование видов вращений. Обучение стойкам ( на лопатках, на груди) Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 10. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 11. | СФП с мячом. Подвижные игры с мячом. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 12. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 13. | ОФП на развитие быстроты и ловкости ( бег, прыжки, прыжки на скакалке, пресс) |  |  |  | Практикум |  |
| 14. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 15. | СФП на развитие гибкости, наклоны: вперед, в стороны, назад, стоя на коленях. Подвижные игры на развитие гибкости. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 16. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 17. | Обучение упражнениям со скакалкой. СФП со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 18. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП (входящий контроль) |  | 1,5 |  | Практикум | Тестирование |
| 19. | Профилактика травматизма в спорте, первая помощь. |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 20. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 21. | Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 22. | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на спортсменок. Вращения, стойки. Упражнение с мячом ( обучение) |  | 1,5 |  | Теория + практикум |  |
| 23. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 24. | Подскоки, прыжки, вращения (повторение). Упражнение с мячом (закрепление, отработка). |  | 1,5 |  | Практикум |  |
| 25. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 26. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке со сменой видов ходьбы. Игры на развитие равновесия. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 28. | ОФП на развитие быстроты, силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, пресс). Подвижные игры (эстафеты) Композиционная подготовка ( к открытому занятию, посвященному Новогодним праздникам) |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 29. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 30. | СФП со скакалкой ( качание, махи двумя руками, махи одной рукой, круги скакалкой.) Подвижные игры с использованием скакалки. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 31. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 32. | Обучение упражнению со скакалкой. Упражнения хореографии. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 33. | Подвижные игры с использоваием мяча и скакалки. ОФП на развитии ловкости. Композиционная подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 34. | Контрольное занятие со сдачей 2х упражнений (скакалки и мяча.) Показательные выступления к Новому году. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие с присутствием родителей. |
| 35. | Правила ТБ на занятиях. История развития гимнастики. Подвижные игры на развитие скоростных качеств. |  | 1 | 1,5 | Теория+Практикум |  |
| 36. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 37. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 38. | ОФП со скакалкой СФП с обручем. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 39. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 40. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (махи одной и двумя руками во всех направлениях; круги одной и двумя руками вверху и внизу). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 41. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 42. | Обучение упражнению с обручем. СФП с обручем (вращения, перекаты, броски и ловля обруча). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 43. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 44. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 45. | ОФП с обручем и мячом. Упражнение с обручем ( отработка). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 46. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 47. | Упражнения с обручем ( броски, прокаты, вертушки). Подвижные игры. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 48. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 49. | Повторение упражнения со скакалкой. ОФП на развитие выносливости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 50. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 51. | Повторение упражнения с мячом. ОФП на развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 52. | Психологический тренинг («Психологическая подготовка гимнасток») Повторение всех видов стоек и вращений. |  | 1 | 1,5 | Теория +Практикум |  |
| 53. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с обручем. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 54. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 55. | СФП с лентой (махи, круги, восьмерки) Повторение упражнения со скакалкой. Подвижные игры на развитие ловкости. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 56. | Контрольная тренировка ( выполнение произвольных упражнений со скакалкой, мячом и обручем). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие |
| 57. | Основы техники и типичные ошибки в работе с предметами в гимнастике. ОФП на развитие силы. Подвижные игры с мячом. |  | 1 | 1,5 | Теория + практикум |  |
| 58. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 59. | Правила соревнований и оценивание упражнений. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 60. | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Обучение упражнению без предмета. Подвижные игры на гимнастических матах. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 61. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 62. | Разновидности наклонов, подскоков и прыжков. Повторение упражнения без предмета. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 63. | Причины травм и их профилактика. Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Теория + Практикум |  |
| 64. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 65. | Упражнения с булавами: махи, круги, постукивания, мельницы. Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 66. | Упражнения с лентой: змейки, спирали, передачи. Хореографическая подготовка. |  | 1 | 1,5 | Практикум |  |
| 67. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( по выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 68. | Композиционная подготовка: упражнение с мячом, обручем, скакалкой ( о выбору) самостоятельная работа. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 69. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 70. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 71. | Музыкально-двигательная подготовка (самостоятельное составление упражнения под музыку, под выбор ребенка) Подвижные игры на развитие координации. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 72. | Контрольная тренировка: выступление со своей композицией перед своей группой. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 73. | Открытое занятие: выступление девочек перед родителями со своими упражнениями (показательные номера). |  | 1 | 1,5 | Практикум | Творческая работа |
| 74. | Контрольная тренировка. Сдача нормативов ОФП и СФП. |  | 1 | 1,5 | Практикум | Открытое занятие. |

**Методические** **рекомендации** **по** **организации** **и** **проведению** **тренировки**

***ЭНП*** ***1–3 годов обучения***

*Цель:* утверждение в выборе спорта и овладение техники и тактики

художественной гимнастики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма

занимающихся.

2. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

3. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).

4. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

5. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности.

6. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

7. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

8. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.

9. Начальная теоретическая и тактическая подготовка. 10.Регулярное участие в соревнованиях.

***ТЭ 4 год обучения***

*Цель:* углубленное овладение техникой и тактической движений, участие в

соревнованиях. *Задачи:*

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности –

повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества использования всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

**Структура** **учебно-тренировочного** **занятия**

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающих к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи занятия. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

**Подготовительная** **часть** **занятия** художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка прыжковая подготовка.

*I фрагмент* – упражнения «по кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы (мягкий, перекатный, пружинный,

высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

*II фрагмент* – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника ( «сверху вниз»);

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

*III фрагмент* – упражнения на середине:

6-я серия упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления); 8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия – повороты на двух и одной;

10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, воли и взмахов.

*IV фрагмент* – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести: (маленькие прыжки);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные); 14-я серия - прыжковые соединения;

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями. Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

**Основная** **часть** состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных

видов многоборья или основных задач урока.

*V фрагмент* – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствования техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

*VI фрагмент* – второй вид многоборья: изучение и совершенствование

техники элементов, соединений, частей и композиций.

**Заключительная** **часть** обычно включает физическую подготовку в виде комплексов или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток применяют игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр.

*VII фрагмент* – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

*VIII фрагмент* – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**СПИСОКИСПОЛЬЗОВАННОЙЛИТЕРАТУРЫ**

1. Боброва Г.А.Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура

и спорт, 1978. – 208с.

2. Карпенко Л.А.Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 –25 с.

3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физичекого развития для детей 4**-**6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс**-**Н”, 1996. – 52 с.

4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.

5. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.

6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25

7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5**-**6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.

9. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991.