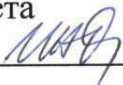


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

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

Согласовано
Председатель
методического
совета



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО
Моздокского ЦДТ

Л. А. Алавердова

приказ № 24
от «26» мая 2022 г.



РАБОЧАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
II уровень-продвинутый

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Теравакова Нелли Валерьевна

Паспорт программы

Образовательная программа «Художественная гимнастика» 11 уровень
(продвинутый)

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

Рецензент: Калоева Б.А. методист ЦДТ

Организация -- исполнитель: МБУДО Моздокский ЦДТ

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

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

Программа реализуется в Моздокском центре детского творчества.

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Срок реализации программы 11 уровня: 5 лет.

Социальный статус: ученики школ города и района.

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

Направленность программы: физкультурно -- спортивная.

Вид программы: модифицированная.

Уровень реализации: дополнительное образование.

Уровень освоения программы — общеразвивающий.

Способ освоения содержания образования: креативный.

Введение.

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

Пояснительная записка.

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

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

Настоящая программа «Художественная гимнастика» - 11 уровень разработана для детей 12-16 лет и является продвинутой. Для программы 11 уровня (продвинутого) характерно увеличение объема интенсивности тренировочных нагрузок.

Занятия проводятся 4-6 раз в неделю. что позволяет девочкам **совершенствовать** свои умения и навыки после прохождения первого базового уровня.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей и составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок.

Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

В художественной гимнастике отмечаются систематические изменения и дополнения к правилам соревнований в разделах сложности элементов, что в свою очередь влияет на повышение требований к процессу подготовки спортсменок на различных его этапах.

Повышение квалификационных требований к содержанию соревновательных программ и технике выполнения движений телом и предметом являются определяющим фактором обеспечения и реализации содержания тренировочного процесса.

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

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- СанПиН 2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2). Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022. Зарегистрировано в Минюсте России 4 февраля 2022 г. № 67165.
- Устава МБУДО Моздокского ЦДТ.
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ

Актуальность программы

Результативность художественной гимнастики в развитии физического и психического потенциала детей 12-16 лет, занимающихся спортом, доказана. Но художественная гимнастика не нашла широкого массового применения в практике школьного физического воспитания в связи с высочайшими требованиями и жестким отбором, ограничивающими число желающих заниматься этим видом спорта. И здесь на помощь приходит дополнительное образование, где дети могут удовлетворить свои потребности в занятиях спортом и личностном росте

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

Форма занятий : групповая и индивидуально-групповая.

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

Новизна программы

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

Уровень освоения: продвинутый (общеразвивающий)

Тип программы: модифицированная.

Цель программы:

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

Задачи:**Образовательные:**

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;
- коррекция и укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия обучающихся.

Программа рассчитана на девочек 12 - 16 лет.

Срок реализации программы - 5 лет.

Численный состав учебных групп определяется возрастом и годом обучения от 5 до 8 человек.

В группе 1 года обучения минимальное количество обучающихся-8

Максимальное-15.

В группе 2 года обучения минимальное количество обучающихся- 7

Максимальное 14.

Третий год обучения- от 6 до 13.

Четвёртый год обучения от 5 до 10.

Пятый год обучения от 5 до 8.

Условия приема детей в объединение художественной гимнастики

В объединение принимаются девочки без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья с ежегодным предоставлением справки об отсутствии противопоказания для занятий этим видом спорта от врача-педиатра по месту жительства и имеющие базовую подготовку по художественной гимнастике. Режим и наполняемость учебных групп в объединении «Художественная гимнастика» МБУДО Моздокского ЦДТ составлен на основе этапности подготовки гимнасток..

Режим и наполняемость учебных групп объединения

«Художественная гимнастика»

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество человек
		Разряд	Количество упражнений	В неделю	В год	
1	12 лет	1 разряд	4	10	360	7
2	13 лет	КМС	4	12	432	6
3	14 лет	КМС	4	12	432	5
4	15 лет	КМС-МС	4	12	432	5
5	16 лет	МС	4	12	432	5

Ожидаемые результаты программы

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММЫ 11 УРОВНЯ

І этап специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет

Гимнастки 12 – 14 лет, занимающиеся на І этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель І этапа специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

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

Основными средствами, методами и формами специализированной подготовки гимнасток 12 – 14 лет являются:

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

Для I-го этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности занятий художественной гимнастикой. Занятия проводятся 4 раза в неделю.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы тренировочного типа.

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

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

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП и СФП, технической подготовленности, прикидок.

II этап специализированной подготовки гимнасток 14 – 16 лет

Целью II этапа специализированной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

Основные задачи:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.

7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточенности и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика в соревнованиях все более крупного масштаба: республика, регион, официальные соревнования, всероссийские турниры.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 14–16 лет являются:

1. Учебные занятия повышенного объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Тщательная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки по программе 11 продвинутого уровня

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности
12-16 лет	<p>1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры</p> <p>2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного и другие физические способности.</p> <p>Отставание в развитии</p>	<p>С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.</p> <p>Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.</p> <p>Необходимо внимательно дозировать нагрузку,</p>

.	<p>сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости</p> <p>4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватных раздражителю</p>	<p>заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.</p> <p>Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но, не снижая требовательности.</p>
---	--	--

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы контроля: сдача нормативов ОФП и СФП, соревнования

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

1. Зал, оборудованный станком и зеркалами.
2. Гимнастические скамейки-3 шт.
3. Шведская стенка-5 шт.
4. Аудио- и видеотехника
5. Фортепиано.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП

1, 2 и 3 года обучения 11 уровня программы «Художественная гимнастика»

№	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1	2	3	1	2 3		1	2	3
1.	Психологическая подготовка	2	2	2				2	2	2
2.	Теоретическая подготовка	30	32	32				30	32	32
3.	Общая и специальная физическая подготовка				95	135 135		95	135	135
4.	Техническая подготовка				163	173	173	163	173	173
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				30	30	30	30	30	30

6.	Соревнования, итоговые занятия,показа- тельные выступления				40	60	60	40	60	60
	Итого:	32	34	34	328	398	398	360	432	432

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП 1,2,3 года обучения.

1.Теоретическая подготовка:

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

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

Физическая культура и спорт

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

Строение и функции организма человека

Методика формирования боевой готовности

Сущность и назначение идеомоторной тренировки

Значение и методика морально-волевой подготовки

Основы музыкальной грамоты

Правила судейства, инструкторская практика

Режим, питание и гигиена гимнасток

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь

Встречи, круглые столы, с известными спортсменами.

2.Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на короткие и длинные дистанции

Спортивные и подвижные игры

Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости

Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление

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

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

Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания

Упражнения на равновесие: - сохранение устойчивого положения в усложненных условиях

Выполнение различных заданий на выносливость

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

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

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

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

3.Техническая подготовка

Вращения

Прыжки

Акробатические элементы

Партерные элементы

Танцевальные комбинации

Предметная подготовка: фундаментальные и нефундаментальные группы

Отбивы:

- 1) об пол
- 2) телом

Ловли:

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

Передачи:

- 1) простые
- 2) обводные

Перекаты:

- 1) по полу
- 2) по телу

Вращение:

- 1) на руках
- 2) на ногах
- 3) на туловище

Вертушки:

- 1) на полу

2) на теле

Обкрутки:

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

Фигурные движения

- 1) круги, восьмёрки
- 2) спирали, змейки, мельницы

Прыжки через предмет:

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

Элементы входом в предмет:

- 1) надеванием
- 2) набрасыванием
- 3) шагом
- 4) прыжком

Складывание предметов:

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

4) **Динамические элементы с вращением (Риск)**

Сложная синхронизация между телом и предметом (Мастерство предмета)

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

4.Контрольные нормативы

по ОФП и СПФ ДЛЯ ГРУППЫ

1- 2 года 11 уровня

(всего 34 оценки - минимум 102 балла)

1. Шпагаты со второй планки с пятки
2. Складка стоя, наклон вперед - держать 10 секунд
3. Мост с опорой на нижнюю планку (расстояние 20 см)
4. Заднее равновесие у опоры с обеих ног, махом по 4 раза
5. Подъем ноги вперед, в сторону, назад, стоя у опоры (с обеих ног):
5 баллов -180 град.

4 балла -150 град, и выше

3 балла - 90-150 град.

6. Равновесие на одной ноге, другая сзади (с обеих ног)
5 баллов – 40 сек
4 балла - 35 сек
3 балла - 30 сек

7. Подъем ног в висе выше 90 град.

5 баллов --15 раз

4 балла- 10 раз

3 балла - 8 раз

8. Складка лежа за 10 секунд

5 баллов --10 раз

4 балла - 9 раз

3 балла- 9 раз

9. Лежа на животе, ноги под опорой, подъем корпуса до касания руками
стенки или ног:

5 баллов- 10 раз

4 балла - 9 раз

3 балла- 8 раз

10. Лежа на животе, подъем ног до касания опоры в стойке на груди
5 баллов - 8 раз

4 балла- 7 раз

3 балла - 6 раз

11. Отжимание

5 баллов --10 раз;

4 балла -9 раз;

3 балла -8 раз.

12.Прыжки с двойным вращением скакалки

СКАКАЛКА

1. Бросок скакалки за один конец во время прыжка со сменой ног + ловля за один конец на подбивном прыжке

2. Бросок сложенной скакалки во время прыжка касаясь + ловля во время прыжка касаясь с проходом в скакалку

3. Прыжок с двойным вращением скакалки во время прыжка казак

ОБРУЧ

1. Бросок без помощи рук во время прыжка с вращением по диаметру + ловля на полу без помощи рук.

2. Обратный кат обруча + отбив во время прыжка кольцом без помощи рук + ловля с проходом

3. Вращение обруча вокруг шеи во время поворота нога вперед

МЯЧ

1. Бросок во время прыжка касаясь толчком с двух ног + ловля без помощи рук во время кувырка назад
2. Перекат во время поворота в арабеске
3. Отбив мяча без помощи рук и без зрительного контроля

БУЛАВЫ

1. Асимметричный бросок во время прыжка казак + ловля одной булавы во время прыжка группы А
2. Серия мельниц на равновесии группы А
3. Жонглирование булавами одной рукой (3 раза)

ЛЕНТА

1. Бросок ленты ногой без зрительного контроля + ловля во время прыжка с проходом в рисунок
2. Серия спиралей во время поворота аттитюд
3. Серия змеек на повороте с ногой вперед

**Календарный учебный график
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

на 2022 – 2023 уч. год.

группа 3-го года обучения 2 уровень

№ п/ п	Дата прове дения занят ия	Количес т во часов		Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
		тео рия	пра кти ка			
I	11.09	2		Вводное занятие		
1				Теоретическая подготовка		
2	12.09	2		Вводное занятие: «Беседы о технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях».		
3	14.09	2		Физическая культура и спорт		
4	16.09	2		История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО – А.		
5	18.09	2		Строение и функции организма человека		
6	19.09 21.09	1		Методика формирования боевой готовности		
7	21.09	2		Сущность и назначение идеомоторной тренировки		
8	23.09	1		Значение и методика морально-волевой подготовки		

9	25.09 26.09 28.09 30.09	2		Основы музыкальной грамоты		
10	2.10 3.10 5.10 7.10	2		Правила судейства, инструкторская практика		
11	9.10	2		Режим, питание и гигиена гимнасток		
12	10.10	1		Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.		Тестирование
13	10.10 12.10	2		Встречи, круглые столы, с известными спортсменами выпускниками Дворца	Круглый стол	
II				Общая и специально – физическая подготовка		
1	14.10 16.10 17.10		6	Ходьба и бег, их разновидности	Учебно-тренировочное занятие	
2	19.10 21.10 23.10		10	Кросс на короткие и длинные дистанции		
3	24.10 26.10		4	Кросс по пересеченной местности		
4	28.10		4	Катание на коньках, велосипедах, лыжах		
5	30.10 30.10 31.10		6	Спортивные и подвижные игры		
6	2.11		4	Плавание		
7	4.11 6.11		4	Задания и игры, эстафеты		

				на развитие ловкости		
8	7.11 9.11		10	Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости		
9	9.11 11.11 13.11 14.11	0,5	8	Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.		
10	16.11 18.11 20.11 21.11 23.11	0,5	10	Упражнение на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения		
11	25.11 27.11 28.11	0,5	10	Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений		
12	30.11 2.12 4.12 5.12	0,5	10	Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания		тестирование
13	7.12 9.12 11.12 12.12	1	10	Упражнение на равновесие: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях		
14	14.12 16.12 18.12		10	Выполнение различных заданий на выносливость		
15	19.12 21.12		8	Упражнения на развитие «чувства-предмета»		

	23.12			(увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчения предмета)		
16	25.12 26.12		8	Упражнения для развития координации: - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.		
17	28.12 30.12 11.01		7	Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами		
18	13.01 15.01 16.01		6	Упражнения для развития реакции на движущийся объект – броски и метания на заданную, высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала		Фиксация результата
III				Техническая подготовка		
A.				Беспредметная подготовка		
1	18.01 20.01 22.01	1	8	Наклоны трудности C, D, E (см. табл. накл. в действ. Междунар. правилах ФИЖ по х/г)		

2	23.01 25.01 27.01	1	8	Равновесие трудности С,D,E		
3	29.01 30.01 1.02 3.02	1	8	Повороты трудности С,D,E		
4	5.02 6.02 8.02 10.02	1	8	Прыжки трудности С,D,E		
5	12.02 13.02		4	Акробатические элементы		
6	15.02		2	Партерные элементы		
7	17.02		2	Танцевальные элементы		
Б.				Предметная подготовка		
1	19.02 20.02 22.02 24.02	1	10	Броски и переброски: 1) прямые 2) обводные 3) нетипичным захватом 4) крученные двух предметов		
2	26.02 27.02		8	Отбивы 1) об пол 2) телом		
3	01.03 03.03 05.03 06.03		10	Ловли 1) простые 2) обводные 3) сложные 4) нетипичным хватом		
4	08.03 10.03		6	Передачи 1) простые 2) обводные		
5	12.03		8	Перекаты		

	13.03 15.03			1) по полу 2) по телу		
6	17.03 18.03 20.03		8	Вращение 1) на руках 2) на ногах 3) на туловище		
7	22.03 24.03 26.03 27.03		8	Вертушки 1) на полу 2) на теле		
8	29.03 31.03		8	Обкрутки 1) рук (4 руки) 2) туловища 3) ног (4 ноги)		
9	2.04 3.04 5.04 7.04		10	Фигурные движения 1) круги, восьмерки 2) спирали, змейки, мельницы		
10	9.04 10.04 12.04		9	Прыжки через предмет 1) с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) узким хватом 2) через движущийся предмет		
11	14.04 16.04 17.04 19.04		8	Элементы входом в предмет: 1) надеванием 2) надбрасыванием 3) шагом 4) прыжком		
12	21.04 23.04 24.04 26.04		8	Складывание предметов 1) соединением концов 2) поочередным складыванием 3) задеванием части тела 4) обкручиванием		
13	28.04 30.04	3	30	Соревновательные комбинации со скалкой,		

	3.05 5.05 7.05 10.05 12.05 14.05 17.05 19.05 20.05 25.05			обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета		
IV .				Контрольные нормативы (таблицы прилагаются)		
1	01.05 03.05 10.05 12.05		10	ОФП		
2	05.05 07.05 08.05 14.05 15.05 17.05 19.05 21.05 28.05		20	СФП		Сдача нормативов
V			4	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления		Протоколы соревновани й
1	25.11 27.11 29.05	+	6	Первенство ЦДТ		Протоколы соревновани й
2	14.12 16.12	+	6	Междугородний турнир		Протоколы соревновани

				«Грация»		й
3	23.12 25.12 26.12	+	8	Чемпионат и первенство РСО-А		Протоколы соревновани й
4	24.05 26.05	+	6	Турнир памяти засл. трен. России К.В. Дулаевой		Протоколы соревновани й
5	11.01 13.01	+	4	Первенство Пригородного района		Протоколы соревновани й
6	08.02 10.02	+	6	Чемпионаты и первенства ОГФСО		Протоколы соревновани й
7	08.03	+	4	Матчевые встречи		Протоколы соревновани й
8	10.03	+	4	Турниры городов Северного Кавказа и ЮФО		Протоколы соревновани й
9	05.04 07.04	+	6	Всероссийские турниры		Протоколы соревновани й
10	22.05	+	4	Участие в концертах ЦДТ и РСО – А		Протоколы соревновани й
	31.05		2	Итоговое занятие	Беседа	
Итого:		34	398			
Всего:		432				

5.НОРМАТИВЫ ПО ОФП-СФП ДЛЯ ГРУПП

3 года обучения (уровень 11)

(всего 36 оценок - минимум 108 баллов)

1. Шпагаты с 3 планки с носка
2. Складка стоя, наклон вперед, держать 10 сек
3. Мост с опорой на нижнюю планку
4. Заднее равновесие без опоры с обеих ног (по 3 раза)
5. Подъем ноги вперед, в сторону, назад на полной стопе без опоры

(с обеих ног)

5 баллов - 140-170 градусов

4 балла-100-140 гр.

3 балла-90-100 гр.

6. Равновесие на одной ноге в арабеске (с обеих ног)

5 баллов - 60 сек.

4 балла - 50 сек.

3 балла - 40 сек.

7. Подъем ног в висе выше 90 градусов

5 баллов --15 раз

4 балла- 12 раз

3 балла - 10 раз

8. Складка лежа на полу за 10 секунд

5 баллов --11 раз

4 балла- 10 раз

3 балла - 9 раз

9. Лежа на животе, ноги под опорой, подъем корпуса до касания

руками стены или ног

5 баллов- 10 раз

4 балла - 9 раз

3 балла - 8 раз

10. Лежа на животе, подъем ног до касания опоры в стойке на груди

1. Прыжок казак с двойным вращением скакалки

ОБРУЧ

1. Бросок без помощи рук во время прыжка с вращением по диаметру + ловля на полу без помощи

2. Обратный кат обруча + отбив во время прыжка кольцом

3. Вращение обруча вокруг шеи во время поворота нога вперед

МЯЧ

1. Бросок во время прыжка касаясь толчком с двух ног + ловля без помощи рук во время кувырка назад

2. Перекат во время поворота в арабеске

3. Отбив мяча без помощи рук и без зрительного контроля

БУЛАВЫ

1. Асимметричный бросок во время прыжка группы А + ловля одной булавы во время прыжка с вращением

2. Серия мельниц на равновесии группы С

3. Жонглирование одной рукой на равновесии арабеск

ЛЕНТА

Бросок ногой во время переворота + ловля во время прыжка с проходом в рисунок

1. Серия спиралей во время поворота аттитюд

2. Серия змеек на повороте с ногой вперед

5. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП 4 и 5

годов обучения

№	Тема	4	5	4	5	4	5
1.	Психологическая подготовка	6	8			6	8
2.	Теоретическая подготовка	32	36			32	36
3.	Общая и специально-физическая подготовка			150	155	150	155
4.	Техническая подготовка			180	180	180	180
5.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП			20	20	20	20
6.	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления			44	41	44	41
	ИТОГО:	38	44	394	396	432	432

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП 4 и 5 года обучения

1. Теоретическая подготовка:

Беседы о технике безопасности, пожарной безопасности. Правила

поведения в экстренных ситуациях

Физическая культура и спорт

Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма

Психологическая подготовка

Значение музыки в художественной гимнастике

История музыки и музыкальная литература.

Жизнь и творчество композиторов классиков.

Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций

Правила судейства, инструкторская практика

Режим, питание и гигиена гимнасток

Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь

Средства закаливания и методика их применения

Встречи с известными спортсменами.

2. Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на средние и длинные дистанции

Кросс по пересеченной местности

Спортивные и подвижные игры

Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса с использованием утяжелений: гири, гантели, набивные мячи

Упражнения на силу мышц ног и туловища, с использованием сопротивления партнера или самосопротивления.

Упражнения на силу мышц ног и тазового пояса с использованием сопротивления растягиваемых предметов: резина, жгуты, экспандер и др.

Упражнения для развития быстрой реакции: на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета

Упражнения в усложненных условиях – «в горку», «на неудобной опоре», «с неожиданной подачи»

Выполнение заданий за «лидером»

Игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее», «кто больше»

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание

Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений

Упражнения для изучения и совершенствования техники

1) приземления

2) отталкивания

3) полётной фазы

Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир

Упражнения на прыжковую выносливость

Задания, игры и эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения без предмета и с предметом на развитие ловкости и координации движений

Упражнения для развития гибкости: в расслаблении, по большой амплитуде, пассивное сохранение максимальной амплитуды, с постепенным увеличением амплитуды

Развитие функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища
 - упражнения на уменьшенной опоре
 - упражнения на повышенной опоре
 - упражнения с отключением зрительного анализатора
 - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора
 - фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн
- Выполнение различных заданий на выносливость

3.Общая и специально-физическая подготовка

Ходьба и бег, их разновидности

Кросс на средние и длинные дистанции

Кросс по пересеченной местности

Спортивные и подвижные игры.

Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса с использованием утяжелений: гири, гантели, набивные мячи

Упражнения на силу мышц ног и туловища, с использованием сопротивления партнера или самосопротивления.

Упражнения на силу мышц ног и тазового пояса с использованием сопротивления растягиваемых предметов: резина, жгуты, экспандер и др.

Упражнения для развития быстрой реакции: на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета

Упражнения в усложненных условиях – «в горку», «на неудобной опоре», «с неожиданной подачи»

Выполнение заданий за «лидером»

Игровые и соревновательные задания по типу «кто быстрее», «кто больше»

Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание

Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра

Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений

Упражнения для изучения и совершенствования техники

4) приземления

5) отталкивания

6) полётной фазы

Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир

Упражнения на прыжковую выносливость

Задания, игры и эстафеты на развитие ловкости

Сложно-координированные упражнения без предмета и с предметом на развитие ловкости и координации движений

Упражнения для развития гибкости: в расслаблении, по большой амплитуде, пассивное сохранение максимальной амплитуды, с постепенным увеличением амплитуды

Развитие функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища
 - упражнения на уменьшенной опоре
 - упражнения на повышенной опоре
 - упражнения с отключением зрительного анализатора
 - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн

Выполнение различных заданий на выносливость

4.Контрольные нормативы

по ОФП и СФП для групп 4-5 года обучения.

Всего 14 оценок. Минимум- 72 балла

1.Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад

- с правой ноги;

-с левой ноги;

2.Поперечный шпагат.

3. «Мост» на коленях 1.И.п.-стойка на коленях:

- прогнуться назад с захватом руками о пятку, 2-3;

4- фиксации положения;

4 «Мост» 1.И.п. –основная стойка

-наклон назад с одноимённым захватом руками голени 2-7;

8. И.п.

5.Из и.п. «лёжа на спине, ноги вверх» 1. Сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2 И.п.

5 баллов-140-170 градусов;

4 балла- 100-140 градусов;

3 балла- 90-100 градусов;

6.Равновесие,захват.

1. И.п. стойка,руки в стороны махом правой назад, захват разноимённой рукой, Стойка на левой-полупалец.

2.То же упражнение с другой ноги.

5 баллов- 12 сек

4 балла- 11 сек

3 балла- 10 сек

7. Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги.

- 5 баллов- нога выше головы;
- 4 балла- стопа на уровне плеча;
- 3 балла- нога на уровне 90^0 .

8. Передачи равновесия. Выполняется на полупальце с правой и левой ноги. Фиксация положения 6 сек.

- 5 баллов- амплитуда -180 градусов и более
- 4 балла- амплитуда -180 градусов, положение корпуса ниже вертикали;
- 3 балла- амплитуда -160- 135^0 .

9. Из и.п. лежа на животе

1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч,

2 – и.п.

- 5 баллов-до касания ног, стопы вместе;
- 4 балла – руки параллельно полу;
- 3 балла – руки дальше вертикали.

10. Переворот вперед.

Выполняется с правой и левой ноги.

- 5 баллов – демонстрация 3-х шпагатов;
- 4 балла – недостаточная амплитуда;
- 3 балла – нет фиксированной концовки элемента.

Скакалка

1. Бросок вперед-вверх, «вертолёт», поймать впрыгивая «козликом»

- 5 баллов – 5 раз;
- 4 балла – 4 раза;
- 3 балла – 3 раза.

2. Вращение скалки в лицевой плоскости, на скрестном повороте передать за спиной

5 баллов – 5 раз;

4 балла – 4 раза;

3 балла – 3 раза.

3. Манипуляции

5 баллов – 5 раз;

4 балла – 4 раза;

3 балла – 3 раза.

Обруч

1. Перекаты по рукам и груди, перекаты по рукам и спине, 3 раза по 2 переката

5 баллов – 6 раз;

4 балла – 5 раз;

3 балла – 4 раза.

2. Бросок вперед-вверх в цель партнеру на расстоянии 6 м. – 5 раз правой и левой рукой

5 баллов – 5 раз;

4 балла – 4 раза;

3 балла – 3 раза.

3. Вращение обруча в лицевой плоскости. Бросок вверх – скрестный поворот, ловля во вращении не сходя с места

5 баллов – 5 раз;

4 балла – 4 раза;

3 балла – 3 раза.

Мяч

1. Перекаты мяча по рукам и груди с левой и правой руки, 3 раз по 2

5 баллов – 6 раз;

4 балла – 5 раз;

3 балла – 4 раза.

2. Перекат по рукам и спине с левой и правой руки

5 баллов – 6 раз;

4 балла – 5 раз;

3 балла – 4 раза.

3. Высокие броски партнеру или в цель вперед-вверх правой и левой рукой

5 баллов – 5 раз;

4 балла – 4 раза;

3 балла – 3 раза.

Булавы

1. Из положения булавы вниз 4 последовательных малых круга, поднимая руки вверх, другой назад, руки вниз (круг руками) за 10 сек.

5 баллов – 10 раз;

4 балла – 8 раз;

3 балла – 6 раз.

2. Мелкие переброски 2-х булав из 2-х рук за 10 сек.

5 баллов – 12 раз;

4 балла – 11 раз;

3 балла – 10 раз.

3. Броски 1-й булавой, «вертолет», 2-я во вращении, ловля б/броски 2-х булав, «вертолет» - ловля

5 баллов – 5 раз;

4 балла – 11 раз;

3 балла – 10 раз.

Лента

1. Спираль вертикальная по воздуху в стойке «на полупальцах» левой и правой рукой за 10 сек. (оценивается качество исполнения, точное положение руки)

2. «Змейка», за 10 сек. (оценивается качество исполнения, точное положение руки)

3. Бросок «бумеранг» под лентой поворот на 360° (5 баллов – 5 раз, 4 балла – 4 раза, 3 балла – 3 раза)

5. Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления

Методические рекомендации

Традиционна и фрагментарная структура учебного занятия по программе 11 уровня

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

I фрагмент – вытягивающий танцевально-беговой:

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, семенящий и другие в различных соединениях.

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, вальсовый и другие в различных соединениях.

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

II фрагмент – различные упражнения у опоры и на середине:

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

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народный характерный экзерсис) у опоры, на середине или в партере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фондю, фразпе, сутеню, девлопе и релевелян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная или самостоятельная.

III фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

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

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

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

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

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

IV фрагмент – прыжковая подготовка:

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

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

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

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

Основная часть урока (50 минут).

V фрагмент – первый вид многоборья:

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

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

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

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями.

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную)

Базовая психологическая подготовка включает:

- * развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- * развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- * формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- * психологическое образование: формирование системы специальных знаний и психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятного состояния;
- * формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить ее к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Психологическая подготовка к занятиям спортом предусматривает решение двух основных задач:

1. формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- * формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- * овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенность в себе, своих силах;
- * разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- * совершенствование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- * отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- * сохранение нервно-психологической свежести, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды и этапы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБЪЕДИНЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

группа 4-го года обучения 2 уровень
на 2022 – 2023 уч. год.

№ п/п	Дата проведе ния занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
		теор ия	прак тика			
I	11.09	2		Вводное занятие		
1				Теоретическая подготовка		
2	12.09	2		Вводное занятие: «Беседы о технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в экстренных ситуациях».		
3	14.09	2		Физическая культура и спорт		
4	16.09	2		История развития и современное состояние художественной гимнастики в стране и РСО – А.		
5	18.09	2		Строение и функции организма человека		
6	19.09 21.09	1		Методика формирования боевой готовности		
7	21.09	2		Сущность и назначение идеомоторной тренировки		
8	23.09	1		Значение и методика морально-волевой подготовки		
9	25.09 26.09 28.09	2		Основы музыкальной грамоты		

	30.09					
10	2.10 3.10 5.10 7.10	2		Правила судейства, инструкторская практика		
11	9.10	2		Режим, питание и гигиена гимнасток		
12	10.10	1		Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.		тестировани е
13	10.10 12.10	2		Встречи, круглые столы, с известными спортсменами выпускниками ЦДТ	Круглый стол	
II				Общая и специально – физическая подготовка		
1	14.10 16.10 17.10		6	Ходьба и бег, их разновидности	Учебно- тренировоч ное занятие	
2	19.10 21.10 23.10		10	Кросс на короткие и длинные дистанции		
3	24.10 26.10		4	Кросс по пересеченной местности		
4	28.10		4	Катание на коньках, велосипедах, лыжах		
5	30.10 30.10 31.10		6	Спортивные и подвижные игры		
6	2.11		4	Плавание		
7	4.11 6.11		4	Задания и игры, эстафеты на развитие ловкости		

8	7.11 9.11		10	Сложно-координированные упражнения с предметами и без на развитие ловкости		
9	9.11 11.11 13.11 14.11	0,5	8	Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.		
10	16.11 18.11 20.11 21.11 23.11	0,5	10	Упражнение на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения		
11	25.11 27.11 28.11	0,5	10	Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений		
12	30.11 2.12 4.12 5.12	0,5	10	Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания		
13	7.12 9.12 11.12 12.12	1	10	Упражнение на равновесие: сохранение устойчивого положения в усложненных условиях		
14	14.12 16.12 18.12		10	Выполнение различных заданий на выносливость		
15	19.12 21.12 23.12		8	Упражнения на развитие «чувства-предмета» (увеличение, уменьшение, утяжеление и облегчения		

				предмета)		
16	25.12 26.12		8	Упражнения для развития координации: - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.		
17	28.12 30.12 11.01		7	Упражнения для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная работа с партнерами		
18	13.01 15.01 16.01		6	Упражнения для развития реакции на движущийся объект – броски и метания на заданную, высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбивы броска с поворотом после сигнала		Фиксация результата
III				Техническая подготовка		
A.				Беспредметная подготовка		
1	18.01 20.01 22.01	1	8	Наклоны трудности C, D, E (см. табл. накл. в действ. Междунар. правилах ФИЖ по х/г)		
2	23.01 25.01 27.01	1	8	Равновесие трудности C,D,E		
3	29.01 30.01	1	8	Повороты трудности C,D,E		

	1.02 3.02					
4	5.02 6.02 8.02 10.02	1	8	Прыжки трудности C,D,E		
5	12.02 13.02		4	Акробатические элементы		
6	15.02		2	Партерные элементы		
7	17.02		2	Танцевальные элементы		
Б.				Предметная подготовка		
1	19.02 20.02 22.02 24.02	1	10	Броски и переброски: 5) прямые 6) обводные 7) нетипичным захватом 8) крученные двух предметов		
2	26.02 27.02		8	Отбивы 3) об пол 4) телом		
3	01.03 03.03 05.03 06.03		10	Ловли 5) простые 6) обводные 7) сложные 8) нетипичным хватом		
4	08.03 10.03		6	Передачи 3) простые 4) обводные		
5	12.03 13.03 15.03		8	Перекаты 3) по полу 4) по телу		
6	17.03 18.03		8	Вращение 4) на руках 5) на ногах		

	20.03			б) на туловище		
7	22.03 24.03 26.03 27.03		8	Вертушки 3) на полу 4) на теле		
8	29.03 31.03		8	Обкрутки 4) рук (4 руки) 5) туловища 6) ног (4 ноги)		
9	2.04 3.04 5.04 7.04		10	Фигурные движения 3) круги, восьмерки 4) спирали, змейки, мельницы		
10	9.04 10.04 12.04		9	Прыжки через предмет 3) с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) узким хватом 4) через движущийся предмет		
11	14.04 16.04 17.04 19.04		8	Элементы входом в предмет: 5) надеванием 6) надбрасыванием 7) шагом 8) прыжком		
12	21.04 23.04 24.04 26.04		8	Складывание предметов 5) соединением концов 6) поочередным складыванием 7) задеванием части тела 8) обкручиванием		
13	28.04 30.04 3.05 5.05 7.05 10.05 12.05	3	30	Соревновательные комбинации со скалкой, обручем, мячом, булавами, лентой и без предмета		

	14.05 17.05 19.05 20.05 25.05					
IV .				Контрольные нормативы (таблицы прилагаются)		
1	01.05 03.05 10.05 12.05		10	ОФП		
2	05.05 07.05 08.05 14.05 15.05 17.05 19.05 21.05 28.05		20	СФП		Сдача нормативов
V			4	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления		Протоколы соревновани й
1	25.11 27.11 29.05	+	6	Первенство ЦДТ		Протоколы соревновани й
2	14.12 16.12	+	6	Междугородний турнир «Грация»		Протоколы соревновани й

3	23.12 25.12 26.12	+	8	Чемпионат и первенство РСО-А		Протоколы соревнований
4	24.05 26.05	+	6	Турнир памяти засл. трен. России К.В. Дулаевой		Протоколы соревнований
5	11.01 13.01	+	4	Первенство Пригородного района		Протоколы соревнований
6	08.02 10.02	+	6	Чемпионаты и первенства ОГФСО		Протоколы соревнований
7	08.03	+	4	Матчевые встречи		Протоколы соревнований
8	10.03	+	4	Турниры городов Северного Кавказа и ЮФО		Протоколы соревнований
9	05.04 07.04	+	6	Всероссийские турниры		Протоколы соревнований
10	22.05	+	4	Участие в концертах ЦДТ и РСО – А		Протоколы соревнований
	31.05		2	Итоговое занятие	Беседа	
Итого:		34	398			
Всего:		432				

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности. Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей красоту в жизни и в спорте. Воспитательные средства:

- ☐ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ☐ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ☐ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ☐ дружный коллектив;
- ☐ бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- ☐ наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- ☐ торжественный прием вновь поступающих;
- ☐ проводы выпускников;
- ☐ просмотр соревнований и их обсуждение;
- ☐ соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ;
- ☐ регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности гимнасток;
- ☐ проведение тематических праздников;
- ☐ встреча со знаменитыми спортсменами;
- ☐ экскурсии, культпоходы в музеи, на выставки;

Воспитательная работа

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

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
10. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
11. Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
15. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ №1726-р от 4 сентября 2014года.
16. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
18. СанПиН2.44.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
20. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного

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

- 21.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (covid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022. Зарегистрировано в Минюсте России 4 февраля 2022 г. № 67165.
- 22.** Устав МБУДО Моздокского ЦДТ.
- 23.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ