



ПАВЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**Утверждено**

Приказом директора  
АНО «Павловская гимназия»  
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»**

Возраст учащихся: 4 – 11 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Сладкова Анна Константиновна  
тренер-преподаватель по художественной гимнастике

**Рассмотрено**

на заседании методического совета  
31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00  
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,  
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей по направлению «Художественная гимнастика» разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 984).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 961 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт."
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467.
8. Правила вида спорта «Художественная гимнастика», утверждены приказом Минспорта России от 29.09.2022 N 780).

Программа учебного предмета «Художественная гимнастика» является рабочей программой дополнительного образования и неразрывно связана с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура» в целом.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений, средств и методов, специфических для художественной гимнастики, содействовать всестороннему развитию и гармоничному воспитанию личности ребенка.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности, имеет общий объём 78/81 (80 часов - первый год обучения, 78 часов - второй, 81 час – третий год обучения, 340 часов - четвертый год обучения).

**Режим занятий - 2 раза в неделю.**

## Цель реализации программы:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья через обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности средствами художественной гимнастики.

## Задачи:

1. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
2. Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.
3. Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний.
4. Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.
5. Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
6. Развитие темпово-ритмической памяти учащихся.
7. Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.
8. Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.
9. Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстрота, равновесие.
10. Развитие эстетических качеств; музыкальных, танцевальных; выразительности и артистизма.
11. Реализации творческого и исполнительского потенциала в конкретной программе.

## Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

**Предметные результаты** – усвоение занимающимися конкретных гимнастических элементов (равновесия, вращения, прыжки), приобретение первичных навыков работы с предметами художественной гимнастики- скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, разучивание комплексов партерной гимнастики, хореографии, формирование словарного запаса на тему художественной гимнастики и хореографии.

**Метапредметные результаты** – учащиеся владеют знаниями о физическом, психическом, нравственном здоровье; воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, воспитывается музыкальный вкус.

**Личностные результаты** – эстетическое воспитание, формирование и становление понятия красоты и грации у каждой девочки, любовь к труду, сформировано сознательное отношение к здоровью вообще и к занятиям художественной гимнастики в частности, повышение мотивационно и эмоционально-волевой составляющей характера, умение взаимодействовать между собой, включая соревновательный процесс, формирование понятия “спортивная команда”.

## Возрастные особенности обучения

**4 - 6 лет** – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основными методами должны быть наглядный пример, с идеальным показом, игровой.

**7 - 8 лет** - интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

**9 - 10 лет** - это возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

**11 - 12 лет** – самое начало переходного возраста. Этот период характеризуется едва заметными, но вполне серьезными изменениями в психологии и физиологии ребенка. Окончанием пубертатного периода станет отдельная личность, полностью сформировавшийся человек, которым станет ребенок. Конечно, такая радикальная перестройка очень сложна, поэтому именно в переходном возрасте необходимо уделять ребенку особое внимание, запастись терпением, любовью и пониманием, чтобы вместе преодолеть все сложности роста. Начать следует с того, что в пубертатный период девочки вступают значительно раньше. Значительное увеличение роста, длинные руки и ноги, намечающиеся талия и грудь, физиологическое созревание могут испугать дочку посеять в ее голове сомнения в привлекательности. Важно убедить ее подождать, научить азам ухода за собой, правилам гигиены. Мальчики растут и развиваются немного медленнее. Наиболее заметны изменения голоса, осанки и походки.

## Методические особенности проведения занятий.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастики построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

**Принцип сознательности и активности** - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

**Принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

**Принцип доступности** требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному.

**Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально - двигательных заданий.

В художественной применяются традиционные методы обучения: использования слова, наглядного восприятия и практики.

### Материально-техническое обеспечение

Место проведения занятий: спортивный зал гимназии, зал хореографии, помещения спортивно-оздоровительного комплекса.

Тема	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий
Техника безопасности на занятиях художественной гимнастики;	Плакаты, телевизор, DVD, диски.
Общеразвивающие упражнения	Телевизор, DVD, диски.
Специальные упражнения	Гимнастические палки, обручи, мячи, булавы шведская стенка, скамейки, отягощения, фитболы, диски, проигрыватель
Упражнения в расслаблении	Коврики, проигрыватель, диски.
Игры	Мячи, воздушные шары, мешочки, канат, гимн. скамья, мелкие игрушки
Тестовые упражнения	Сантиметровая лента, коврик, секундомер.

**Учебный план. Первый год подготовки.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
<b>Раздел 1.</b>	Вводное занятие. Правила техники безопасности	3	2	1
<b>Раздел 2.</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	4		4
<b>Раздел 3.</b>	Общая физическая подготовка	15		15
<b>Раздел 4.</b>	Специальная физическая подготовка	45	1	44
<b>Раздел 5.</b>	Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.	6		6
<b>Раздел 6.</b>	Хореографическая подготовка. Контрольные тесты.	7		7
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	3	77

**Содержание программы первого года обучения:**

**Раздел 1.** Обсуждение плана эвакуации, основных правил поведения на занятии, обсуждение и запись правил подбора инвентаря, тренировочной одежды.

**Раздел 2.** Группировки, подводящие упражнения к элементарным акробатическим движениям, развивающие игры, перекаты в группировке, преакробатические элементы (шпене, перекаты по полу).

**Раздел 3.** Упражнения в ходьбе и беге, упражнения на все группы мышц, разучивание комплексов ОРУ, повторение комплексов ОРУ.

**Раздел 4.** Укрепление мышечного корсета, растяжка, шпагаты, разработка спины, мосты, укрепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени, упражнения на гибкость, акробатические упражнения.

**Раздел 5.** Поворот «на пассе», «ласточка». Прыжок «ножницы», «с поворотом вокруг себя», «касясь». Равновесие «на пассе», «с ногой вперед».

**Раздел 6.** Знакомство с основными хореографическими позициями рук, ног. Первая, вторая и пятая.

**Раздел 7.** Тестовые упражнения.

**Учебный план. Второй год подготовки.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
<b>Раздел 1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
<b>Раздел 2.</b>	Акробатика	4		4
<b>Раздел 3.</b>	Общая физическая подготовка	12		12
<b>Раздел 4.</b>	Специальная физическая подготовка	36	1	35
<b>Раздел 5.</b>	Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.	11		11
<b>Раздел 6.</b>	Хореографическая подготовка	9		9
<b>Раздел 7.</b>	Контрольные испытания.	4		4
	<b>Итого</b>	<b>78</b>	2	76

**Раздел 1.** Обсуждение плана эвакуации, основных правил поведения на занятии, обсуждение и запись правил подбора инвентаря, тренировочной одежды.

**Раздел 2.** Повторение подводящих и предакробатических элементов. Кувырок вперед, назад, пережат в шпагате, кувырок назад в полушпагат.

**Раздел 3.** Разучивание комплекса «подкачка для ног». Упражнения в ходьбе и беге, упражнения на все группы мышц, разучивание комплексов ОРУ, повторение комплексов ОРУ, в том числе с предметом.

**Раздел 4.** Повторение основных видов элементов, растяжка с возвышения (гимнастическая скамейка), обучение правильной последовательности выполнения упражнений, разработка спины, «мост», «волны». Упражнения с дополнительными отягощениями. ОРУ скакалка, мяч.

**Раздел 5.** Повороты «с ногой вперед», «ласточка». Прыжки «касаюсь», «подбивной», «перекидной». подводящие прыжки – шоссе, поджатые.

**Раздел 6.** Знакомство с основными хореографическими позициями рук, ног. Комплексы партерной гимнастики на полу.

**Раздел 7.** Тестовые упражнения.

#### Содержание программы третьего года обучения:

**Раздел 1.** Обсуждение плана эвакуации, основных правил поведения на занятии, обсуждение и запись правил подбора инвентаря, тренировочной одежды.

**Раздел 2.** Кувырки, перевороты на локтях, стойка на руках, разучивание упражнения «без предмета»

**Раздел 3.** Бег и прыжки с отягощением. Двойной прыжок со скакалкой. Упражнения в ходьбе и беге, упражнения на все группы мышц, разучивание комплексов ОРУ, повторение комплексов ОРУ, в том числе с предметом.

**Раздел 4.** Растяжка с двойного провисания (две гимнастические скамейки). Растяжка на время. Укрепление мышечного корсета, растяжка, шпагаты, разработка спины, мосты, укрепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени, упражнения на гибкость, акробатические упражнения. ОРУ, мяч, обруч.

**Раздел 5.** Повороты «аттитюд», мультиплекс вращения (форма «ласточка+аттитюд», «ласточка+пассе»). Двойные вращения. Прыжки «жете ан турнан» в положении «касаюсь». Прыжок «в шпагат». Прыжок- нырок. Равновесие «с ногой в сторону».

**Раздел 6.** Знакомство с основными хореографическими позициями рук, ног. формирование и разработка подъема в художественной гимнастике. Комплекс классической хореографии.

**Раздел 7.** Тестовые упражнения.

#### Учебный план. Третий год подготовки.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
Раздел 1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1
Раздел 2.	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	4		4
Раздел 3.	Общая физическая подготовка	12		12
Раздел 4.	Специальная физическая подготовка	35	1	34
Раздел 5.	Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.	8		8
Раздел 6.	Хореографическая подготовка	12		12
Раздел 7.	Контрольные испытания.	8		8
<b>Итого</b>		<b>81</b>	<b>2</b>	<b>79</b>

### Содержание программы четвертого года обучения:

**Раздел 1.** Обсуждение плана эвакуации, основных правил поведения на занятии, обсуждение и запись правил подбора инвентаря, тренировочной одежды.

**Раздел 2.** Колесо, колесо на локтях, стойки на руках, перевороты вперед и назад, вращение “циркуль”

**Раздел 3.** Челночный бег, бег на время, ОРУ со скакалкой на все виды прыжков с отягощением. упражнения в ходьбе и беге, упражнения на все группы мышц, разучивание комплексов ОРУ, повторение комплексов ОРУ, в том числе с предметом.

**Раздел 4.** Шпагаты (правый, левый, поперечный) с высоты 50-60 см, двойное провисание с высот 50 см. Мосты с захватом голени и фиксацией положения. Волны с высокой амплитудой. Укрепление мышечного корсета, растяжка, шпагаты, разработка спины, мосты, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения на гибкость, акробатические упражнения. ОРУ мяч, булавы, лента.

**Раздел 5.** Поворот «с ногой вперед». Мультиплекс вращения с формами «пассе», «с ногой вперед», «баланс», «аттитюд», «ласточка». Прыжки «жете ан турнан» в форме «касясь в кольцо», «шпагат». Равновесия «баланс», «планше».

**Раздел 6.** Комплексы хореографии. комплекс партерной гимнастики с высокой амплитудой.

**Раздел 7.** Тестовые упражнения.

### Учебный план. Четвертый год подготовки.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
<b>Раздел 1.</b>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	1	3
<b>Раздел 2.</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	20		20
<b>Раздел 3.</b>	Общая физическая подготовка	60		60
<b>Раздел 4.</b>	Специальная физическая подготовка	120	1	119
<b>Раздел 5.</b>	Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.	40		40
<b>Раздел 6.</b>	Хореографическая подготовка	86		86
<b>Раздел 7.</b>	Контрольные испытания.	10		10
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	2	338

### Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964.
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936.
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004.
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973.
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001.
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984.
7. Милвзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972.
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968.
9. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971.

Утверждено  
 Приказом директора  
 АНО «Павловская гимназия»  
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
 «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Первый год обучения. Средние группы ДС (Вторник, пятница)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе		Сроки проведения
			Теоретические	Практические	
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>		<b>3</b>			
1	ОТ и ТБ.		1		01.09.2023
2	ОФП, ОТ и ТБ		0,5	0,5	05.09.2023
3	ОФП. ОТ и ТБ.		0,5	0,5	08.09.2023
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика</b>		<b>4</b>			
4	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Лист» Развитие физических качеств.			1	12.09.2023
5				1	15.09.2023
6				1	19.09.2023
7				1	22.09.2023
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>15</b>			
8	Упражнения в ходьбе и беге.			1	26.09.2023
9				1	29.09.2023
10	Упражнения для плечевого пояса и рук.			1	03.10.2023
11				1	06.10.2023
12	Упражнения для ног.			1	10.10.2023
13				1	13.10.2023
14	Упражнения для туловища.			1	17.10.2023
15				1	20.10.2023

16	Комплексы общеразвивающих упражнений			1	24.10.2023
17				1	27.10.2023
18	Совершенствование общеразвивающих упражнений			1	31.10.2023
19				1	03.11.2023
20				1	07.11.2023
21				1	10.11.2023
22				1	14.11.2023
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>		<b>45</b>			
23	Знакомство со скакалкой. Основные виды прыжков (вперед, назад, перекрестные прыжки)			1	17.11.2023
24				1	21.11.2023
25				1	24.11.2023
26				1	28.11.2023
27				1	01.12.2024
28				1	05.12.2024
29				1	08.12.2024
30	Укрепление мышечного корсета. Упражнения с мячом. Упражнения с дополнительными отягощениями.			1	12.12.2024
31				1	15.12.2024
32				1	19.12.2024
33				1	22.12.2024
34				1	09.12.2024
35				1	12.01.2024
36				1	16.01.2024
37				1	19.01.2024
38				1	23.01.2024
39				1	26.01.2024
40	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ			1	30.01.2024
41				1	02.02.2024
42				1	06.02.2024
43			0,5	0,5	09.02.2024
44			0,5	0,5	13.02.2024
45				1	16.02.2024
46				1	20.02.2024
47				1	27.02.2024
48	Разучивание основных видов равновесий (пассе, равновесие с ногой вперед, «ласточка»). Повторное объяснение правил техники безопасности.			1	01.03.2024
49				1	05.03.2024
50				1	12.03.2024
51				1	15.03.2024
52			1	19.03.2024	

53				1	22.03.2024
54				1	26.03.2024
55				1	29.03.2024
56	Упражнения на развитие гибкость. ОРУ.			1	02.04.2024
57				1	05.04.2024
58				1	09.04.2024
59				1	12.04.2024
60				1	16.04.2024
61				1	19.04.2024
62				1	23.04.2024
63				1	26.04.2024
64				1	30.04.2024
65	Акробатические упражнения. Изучение стойки на руках. Подводящие упражнения.			1	03.05.2024
66				1	07.05.2024
67				1	14.05.2024
<b>Раздел 5. Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.</b>		<b>6</b>			
68	Повороты. Поворот на пассе, поворот в ласточке.			1	17.05.2024
69				1	21.05.2024
70	Прыжки. Прыжок «ножницы», «с поворотом вокруг себя», «касаясь»			1	24.05.2024
71				1	28.05.2024
72	Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела.			1	31.05.2024
73				1	04.05.2024
<b>Раздел 6. Хореографическая подготовка. Контрольные тесты</b>		<b>7</b>			
74	Изучение основ хореографии. Позиции ног.			1	07.05.2024
75				1	11.06.2024
76	Изучение основ хореографии. Позиции рук.			1	14.06.2024
77				1	18.06.2024
78				1	21.06.2024
79	Контрольные испытания			1	25.06.204
80				1	28.06.2024
<b>Всего часов</b>		<b>80</b>	<b>3</b>	<b>77</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

2й год обучения. Старшие группы ДС (Понедельник и среда)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе		Сроки проведения
			Теоретические	Практические	
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>		<b>2</b>			
1.	ОТ и ТБ.		1		04.09.2023
2.	ОФП и ОРУ			1	06.09.2023
<b>Раздел 2. Акробатика</b>		<b>4</b>			
3	Повторение пройденного материала, простейшие элементы акробатики в художественной гимнастике: кувырки, перекаты в шпагате, мосты, колесо.			1	11.09.2023
4				1	13.09.2023
5	Повторение ранее разученных акробатических упражнений (скакалка, обруч)			1	18.09.2023
6				1	20.09.2023
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>			
7	Упражнения в ходьбе и беге.			1	25.09.2023
8				1	27.09.2023
9	Упражнения для плечевого пояса и рук.			1	02.10.2023
10				1	04.10.2023
11	Упражнения для ног.			1	09.10.2023
12				1	11.10.2023
13	Упражнения на разные группы мышц. ОФП			1	16.10.2023
14				1	18.10.2023
15	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения партерной гимнастики.			1	23.10.2023
16				1	25.10.2023
17	Комплексные упражнения для развития гибкости			1	30.10.2023
18				1	01.11.2023
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>		<b>36</b>			
19	Повторение основных видов прыжков			1	08.11.2023
20				1	13.11.2023
21	Разучивание новых видов прыжков. (Шпагат, кольцо)			1	15.11.2023

22				1	20.11.2023
23	Фундаментальные виды работы со скакалкой.			1	22.11.2023
24				1	27.11.2023
25	Укрепление мышечного корсета. ОРУ			1	29.11.2023
26				1	04.12.2023
27	ОРУ с мячом, перекиды мяча по телу			1	06.12.2023
28				1	11.12.2023
29	Упражнения с дополнительными отягощениями.			1	13.12.2023
30				1	18.12.2023
31	Партерная гимнастика с отягощениями.			1	20.12.2023
32				1	10.12.2023
33	ОРУ и ОФП с дополнительными отягощениями			1	15.12.2023
34				1	17.01.2024
35				1	22.01.2024
36				1	24.01.2024
37	Работа с мячом. Постановка упражнения с мячом. Повтор правил техники безопасности.			1	29.01.2024
38				1	31.01.2024
39				1	05.02.2024
40				1	07.02.2024
41	Разучивание разных видов работ с мячом, танцевальные шаги.			1	12.02.2024
42				1	14.02.2024
43				1	19.02.2024
44				1	21.02.2024
45	Упражнения на растяжку и гибкость спины. Шпагаты с двойного провисания			1	26.02.2024
46				1	28.02.2024
47				1	04.03.2024
48				1	06.03.2024
49			1		11.03.2024
50	Акробатические упражнения. "Бочка", перевороты на одной руке, с предметом.			1	13.03.2024
51				1	18.03.2024
52				1	20.03.2024
53				1	25.03.2024
54				1	27.03.2024
<b>Раздел 5. Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.</b>				<b>11</b>	
55	Отработка группы элементов "Повороты". Вращения.			1	01.04.2024
56				1	03.04.2024

57				1	08.04.2024
58	Отработка группы элементов “Прыжки”.			1	10.04.2024
59				1	15.04.2024
60				1	17.04.2024
61	Отработка “Равновесия”. Упражнения на баланс. Равновесия без помощи руки.			1	22.04.2024
62				1	24.04.2024
63				1	29.04.2024
64	Фундаментальные виды работы со скакалкой.			1	06.05.2024
65				1	08.05.2024
<b>Раздел 6. Хореографическая подготовка</b>		<b>9</b>			
66	Хореография. Позиции ног. Позиции 1,2,3.			1	13.05.2024
67				1	15.05.2024
68				1	20.05.2024
69	Хореография. Позиции ног. Позиции 4,5.			1	22.05.2024
70				1	27.05.2024
71	Хореография. Позиции рук.			1	29.05.2024
72				1	03.06.2024
73	Партерная гимнастика с грузами			1	05.06.2024
74				1	10.06.2024
<b>Раздел 7. Контрольные испытания.</b>		<b>4</b>			
75	Тестовые упражнения.			1	17.06.2024
76				1	19.06.2024
77				1	24.06.2024
78				1	26.06.2024
<b>Всего часов</b>		<b>78</b>	<b>2</b>	<b>76</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Третий год обучения. Подготовительные группы ДС (Вторник, Четверг)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе		Сроки проведения
			Теоретические	Практические	
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>		<b>2</b>			
1.	ОТ и ТБ.		1		05.09.2023
2.	ОФП и ОРУ			1	07.09.2023
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика</b>		<b>4</b>			
3	Кувырок назад и вперед. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.			1	12.09.2023
4				1	14.09.2023
5	Кувырок назад в полупагат. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств. Работа со скакалкой. Вращения и манипуляции. Эшпапе.			1	19.09.2023
6				1	21.09.2023
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>			
7	Упражнения в ходьбе и беге.			1	26.09.2023
8				1	28.09.2023
9	Упражнения для плечевого пояса и рук.			1	03.10.2023
10				1	05.10.2023
11	Упражнения для ног.			1	10.10.2023
12				1	12.10.2023
13	Упражнения на разные группы мышц. ОФП			1	17.10.2023
14				1	19.10.2023
15	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения партерной гимнастики.			1	24.10.2023
16				1	26.10.2023
17	Комплексные упражнения для развития гибкости			1	31.10.2023
18				1	02.11.2023
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>		<b>35</b>			
19	Повторение основных видов прыжков			1	07.11.2023
20				1	09.11.2023

21				1	14.11.2023
22				1	16.11.2023
23	Разучивание новых видов прыжков. (Шпагат, кольцо)			1	21.11.2023
24				1	23.11.2023
25	Фундаментальные виды работы со скакалкой.			1	28.11.2023
26				1	30.11.2023
27				1	05.12.2023
28	Укрепление мышечного корсета. ОРУ			1	07.12.2023
29				1	12.12.2023
30				1	14.12.2023
31	ОРУ с мячом, перекаты мяча по телу			1	19.12.2023
32				1	21.12.2023
33	Упражнения с дополнительными отягощениями.			1	09.01.2024
34				1	11.01.2024
35	Партерная гимнастика с отягощениями.			1	16.01.2024
36				1	18.01.2024
37				1	23.01.2024
38	ОРУ и ОФП с дополнительными отягощениями. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.			1	25.01.2024
39			1		30.01.2024
40				1	01.02.2024
41				1	06.02.2024
42	Работа с мячом. Постановка упражнения с мячом.			1	08.02.2024
43				1	13.02.2024
44				1	15.02.2024
45	Разучивание основных видов равновесий			1	20.02.2024
46				1	22.02.2024
47				1	27.02.2024
48	Упражнения на растяжку и гибкость спины. Шпагаты с возвышения 20 см.			1	29.02.2024
49		Мост с колена. Волны.			1
50	Акробатические упражнения. Изучение стойки на руках.			1	07.03.2024
51				1	12.03.2024
52				1	14.03.2024
53				1	19.03.2024
<b>Раздел 5. Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.</b>		<b>8</b>			
54	Изучение группы элементов “Повороты”. Вращения.			1	21.03.2024
55				1	26.03.2024

56	Изучение группы элементов “Прыжки”.			1	28.03.2024
57				1	02.04.2024
58	Изучение группы элементов “Равновесия”. Упражнения на баланс. Равновесия с помощью руки.			1	04.04.2024
59				1	09.04.2024
60	Фундаментальные виды работы со скакалкой.			1	11.04.2024
61				1	16.04.2024
<b>Раздел 6. Хореографическая подготовка</b>		<b>12</b>			
62	Изучение основ хореографии. Позиции ног. Позиции 1,2,3.			1	18.04.2024
63				1	23.04.2024
64	Изучение основ хореографии. Позиции ног. Позиции 4,5.			1	25.04.2024
65				1	30.04.2024
66				1	02.05.2024
67				1	07.05.2024
68	Изучение основ хореографии. Позиции рук.			1	14.05.2024
69				1	16.05.2024
70				1	21.05.2024
71	Партерная гимнастика			1	23.05.2024
72				1	28.05.2024
73				1	30.05.2024
<b>Раздел 7. Контрольные испытания.</b>		<b>8</b>			
74	Тестовые упражнения.			1	04.06.2024
75				1	06.06.2024
76				1	11.06.2024
77				1	13.06.2024
78	Танцевально- ритмическая подготовка			1	18.06.2024
79				1	20.06.2024
80				1	25.06.2024
81				1	27.06.2024
<b>Итого:</b>		<b>81</b>	<b>2</b>	<b>79</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Четвертый год обучения. 1-4 классы (понедельник - пятница)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе		Сроки проведения
			Теоретические	Практические	
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>		<b>4</b>			
1	ОТ и ТБ.		1	1	01.09.2023
2	ОФП и ОРУ с предметом.			2	04.09.2023
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика</b>		<b>20</b>			
3	Повторение пройденного материала, новые элементы акробатики в художественной гимнастике (преакробатические элементы)			2	05.09.2023
4				2	06.09.2023
5				2	07.09.2023
6				2	08.09.2023
7				2	11.09.2023
8	Танцевальные шаги с обручем. Разучивание танцевальных дорожек для упражнения.			2	12.09.2023
9				2	13.09.2023
10				2	14.09.2023
11				2	15.09.2023
12				2	18.09.2023
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>60</b>			
13	Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и перестроений.			2	19.09.2023
14				2	20.09.2023
15				2	21.09.2023
16				2	22.09.2023
17				2	25.09.2023
18	Упражнения для плечевого пояса и рук со скакалкой.			2	26.09.2023
19				2	27.09.2023
20				2	28.09.2023
21				2	29.09.2023
22				2	02.10.2023
23	Упражнения для ног. Укрепление стопы с помощью партерной резины.			2	03.10.2023
24				2	04.10.2023

25				2	05.10.2023
26				2	06.10.2023
27				2	09.10.2023
28	Упражнения на разные группы мышц. ОФП с грузами.			2	10.10.2023
29				2	11.10.2023
30				2	12.10.2023
31				2	13.10.2023
32				2	16.10.2023
33	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения партерной гимнастики.			2	17.10.2023
34				2	18.10.2023
35				2	19.10.2023
36				2	20.10.2023
37				2	07.11.2023
38	Комплексные упражнения для развития гибкости. Мосты, волны, круговая волна.			2	08.11.2023
39				2	09.11.2023
40				2	10.11.2023
41				2	13.11.2023
42				2	14.11.2023
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>				<b>120</b>	
43	Повторение основных видов прыжков. Связки прыжков (2-3 прыжка в связках)			2	15.11.2023
44				2	16.11.2023
45				2	17.11.2023
46				2	20.11.2023
47				2	21.11.2023
48	Разучивание новых видов прыжков. Перекидной, прыжки со сменой ног.			2	22.11.2023
49				2	23.11.2023
50				2	24.11.2023
51				2	27.11.2023
52				2	28.11.2023
53	Фундаментальные виды работы с булавами.			2	29.11.2023
54				2	30.11.2023
55				2	01.12.2023
56				2	04.12.2023
57				2	05.12.2023
58	Работа с предметами. Укрепление мышечного корсета. ОРУ			2	06.12.2023
59				2	07.12.2023
60				2	08.12.2023
61					2

62				2	12.12.2023
63	ОРУ с булавами, мелкие и средние броски. Различные виды ловли.			2	13.12.2023
64				2	14.12.2023
65				2	15.12.2023
66				2	18.12.2023
67				2	19.12.2023
68	Танцевальные дорожки с булавами.			2	20.12.2023
69				2	21.12.2023
70				2	22.12.2023
71				2	09.12.2023
72				2	10.12.2023
73	Партерная гимнастика с отягощениями.			2	11.01.2024
74				2	12.01.2024
75				2	15.01.2024
76				2	16.01.2024
77				2	17.01.2024
78	ОРУ и ОФП с дополнительными отягощениями			2	18.01.2024
79				2	19.01.2024
80				2	22.01.2024
81				2	23.01.2024
82				2	24.01.2024
83	Работа с обручем. Танцевальные шаги. Фундаментальная трудность предмета			2	25.01.2024
84				2	26.01.2024
85				2	29.01.2024
86				2	30.01.2024
87				2	31.01.2024
88	Повторение равновесий. Виды балансов в гимнастике. Повторение ОТ и ТБ			2	01.02.2024
89			1	1	02.02.2024
90				2	05.02.2024
91				2	06.02.2024
92				2	07.02.2024
93	Упражнения на растяжку и гибкость спины. Шпагаты с возвышения 20 см. Мост у опоры.			2	08.02.2024
94				2	09.02.2024
95				2	12.02.2024
96				2	13.02.2024
97				2	14.02.2024
98	Акробатические упражнения. Перевороты.			2	15.02.2024
99				2	16.02.2024

100				2	19.02.2024
101				2	20.02.2024
102				2	21.02.2024
<b>Раздел 5. Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.</b>		<b>40</b>			
103	Изучение группы элементов “Повороты”. Вращения. Вращения на 360 и более градусов.			2	22.02.2024
104				2	11.03.2024
105				2	12.03.2024
106				2	13.03.2024
107				2	14.03.2024
108	Изучение группы элементов “Прыжки”. Серии прыжков.			2	15.03.2024
109				2	18.03.2024
110				2	19.03.2024
111				2	20.03.2024
112				2	21.03.2024
113	Изучение группы элементов “Равновесия”. Упражнения на баланс. Равновесия с помощью руки.			2	22.03.2024
114				2	25.03.2024
115				2	26.03.2024
116				2	27.03.2024
117				2	28.03.2024
118	Фундаментальные виды работы с лентой.			2	29.03.2024
119				2	01.04.2024
120				2	02.04.2024
121				2	03.04.2024
122				2	04.04.2024
<b>Раздел 6. Хореографическая подготовка</b>		<b>86</b>			
123	Комплексные упражнения для развития гибкости. Мосты, волны, круговая волна.			2	05.04.2024
124				2	08.04.2024
125				2	09.04.2024
126				2	10.04.2024
127				2	11.04.2024
128	Комплекс классической хореографии для ног.			2	12.04.2024
129				2	15.04.2024
130				2	16.04.2024
131				2	17.04.2024
132				2	18.04.2024
133	Комплекс классической хореографии для рук.			2	19.04.2024
134				2	22.04.2024

135				2	23.04.2024
136				2	24.04.2024
137				2	25.04.2024
138	Партерная гимнастика с отягощениями.			2	26.04.2024
139				2	13.05.2024
140				2	14.05.2024
141				2	15.05.2024
142	Комплексные упражнения для развития гибкости. Мосты, волны, круговая волна.			2	16.05.2024
143				2	17.05.2024
144				2	20.05.2024
145				2	21.05.2024
146				2	22.05.2024
147	Комплекс классической хореографии для ног.			2	23.05.2024
148				2	24.05.2024
149				2	27.05.2024
150				2	28.05.2024
151				2	29.05.2024
152	Комплекс классической хореографии для рук.			2	30.05.2024
153				2	31.05.2024
154				2	03.06.2024
155				2	04.06.2024
156	Танцевальные дорожки под музыкальное сопровождение			2	05.06.2024
157				2	06.06.2024
158				2	07.06.2024
159				2	10.06.2024
160	Партерная гимнастика с отягощениями.			2	11.06.2024
161				2	13.06.2024
162				2	14.06.2024
163				2	17.06.2024
164				2	18.06.2024
165				2	19.06.2024
<b>Раздел 7. Контрольные испытания.</b>				<b>10</b>	
166	Тестовые упражнения.			2	20.06.2024
167				2	21.06.2024
168				2	24.06.2024
169				2	25.06.2024
170				2	26.06.2024
<b>Всего часов</b>		<b>340</b>	<b>2</b>	<b>338</b>	

