

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Урупского муниципального района

<p>СОГЛАСОВАННО Заместитель директора  Я.Ю. Makeenkova</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МКДОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района  С.В. Исупов</p> 
---	--

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год
по направлению спортивной начальной подготовки
«Художественная гимнастика»

Тренер-преподаватель:
Скринникова Ю.С.

ст. Преградная

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Основные характеристики программы
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Возраст обучающихся
- 1.4. Сроки реализации программы
- 1.5. Формы организации занятий, режим занятий
- 1.6. Ожидаемые результаты

2. Календарно-тематический план

3. Список литературы

Пояснительная записка

Данная программа направлена на занятия с обучающимися в спортивнооздоровительных группах по программе дополнительного образования «Художественная гимнастика» по виду спорта художественная гимнастика.

Дополнительная общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» - физкультурно-спортивной направленности. Функциональное назначение – общеразвивающее.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления художественной гимнастики. Программа предусматривает углубленное изучение художественной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся.

Актуальность программы в том, что в настоящее время объем социального заказа на обучение детей гимнастикой увеличилось. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Художественная гимнастика формирует у детей здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Стратегической целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры;
- приобретение навыков основ художественной гимнастики;

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков детей;

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;
- развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.

Для развития художественной гимнастики сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострения конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины.

В настоящее время четко обозначились два значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

- высший уровень – это элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;
- средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов;

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы девочки 3-12 лет. Принцип набора детей: формирование групп по возрасту. Особенности набора: свободный. Принимаются все желающие. На первый год зачисляются дети 3-7 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные данные, физические способности, могут быть зачислены на 2,3 года обучения.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Первый год обучения – 10-12 человек, 3-7 лет.

Форма организации деятельности, режим занятий

Форма организации – по группам

Общее количество часов в год составляет 828 часов.

Количество часов и занятий в неделю:

ГНП1 6 дней в неделю, 9 часов в неделю

ГНП2 6 дней в неделю, 9 часов в неделю

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- Осознавать ответственность за благополучие своей эстетической принадлежности;
- Проводить анализ собственной учебной деятельности.
- Стремиться к самосовершенствованию

Метапредметные результаты:

- Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Оценивать собственную работу по критериям
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей.
- Понимать значение работы над устранением ошибок.

К концу программы обучающиеся:

- Овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками.
- Улучшится гибкость и растянутость мышц
- Повысится координация
- Увеличится время выполнения равновесия
- Укрепят здоровье
- Научатся творческому выражению по средством двигательных действий
- Разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию.
- Научатся красиво и грациозно двигаться

Календарно-тематический план

ГНП1

№ п/п	Программное содержание	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Введение. Правила поведения в зале. Техника безопасности.	1.5	12.08.2020	
2	Гигиена занятий. Одежда и обувь для занятий	1.5	13.08.2020	
3	Влияние занятий на рост и развитие	1.5	14.08.2020	
4	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: построение, выравнивание	1.5	15.08.2020	
5	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: ходьба на месте и в движении.	1.5	17.08.2020	
6	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища.	1.5	18.08.2020	
7	Общая физическая подготовка. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1.5	19.08.2020	
8	ОФП. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела стоя	1.5	20.08.2020	
9	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	1.5	21.08.2020	
10	Закрепление пройденного материала. Тестирование.	1.5	22.08.2020	
11	Упражнения для развития выворотности ног лежа.	1.5	24.08.2020	
12	Упражнения для развития выворотности ног стоя.	1.5	25.08.2020	
13	Упражнения для развития выворотности ног сидя	1.5	26.08.2020	
14	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	1.5	27.08.2020	
15	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя.	1.5	28.08.2020	
16	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела сидя.	1.5	29.08.2020	
17	Закрепление пройденного материала. Тестирование.	1.5	31.08.2020	
18	Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.	1.5	02.09.2020	
19	Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	1.5	03.09.2020	
20	Упражнения на исправление осанки. Сидя.	1.5	04.09.2020	
21	Повторение пройденного материала	1.5	05.09.2020	
22	Упражнения на исправление осанки. Стоя.	1.5	07.09.2020	
23	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях	1.5	08.09.2020	
24	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1.5	09.09.2020	
25	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	1.5	10.09.2020	
26	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1.5	11.09.2020	
27	Повторение пройденного материала.	1.5	12.09.2020	
28	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1.5	14.09.2020	
29	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1.5	15.09.2020	
30	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1.5	16.09.2020	

31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1.5	17.09.2020	
32	Повторение пройденного материала.	1.5	18.09.2020	
33	Составление танцевальных программ на выступление.	1.5	19.09.2020	
34	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	1.5	21.09.2020	
35	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	1.5	22.09.2020	
36	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Стоя на коленях.	1.5	23.09.2020	
37	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Стоя.	1.5	24.09.2020	
38	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	1.5	25.09.2020	
39	Закрепление пройденного материала.	1.5	26.09.2020	
40	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	1.5	28.09.2020	
41	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	1.5	29.09.2020	
42	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	1.5	30.09.2020	
43	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	1.5	01.10.2020	
44	Закрепление пройденного материала.	1.5	02.10.2020	
45	Повторение танцевальных программ для выступлений.	1.5	03.10.2020	
46	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии.	1.5	05.10.2020	
47	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии.	1.5	06.10.2020	
48	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии.	1.5	07.10.2020	
49	Специальная физическая подготовка. Волны – вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.	1.5	08.10.2020	
50	Повторение пройденного материала.	1.5	09.10.2020	
51	Подготовка танцевальных программ.	1.5	10.10.2020	
52	Прыжковые упражнения. Выпрямившись.	1.5	12.10.2020	
53	Прыжковые упражнения. Прыжки из VI позиции в V	1.5	13.10.2020	
54	Прыжковые упражнения. Прыжки по 4 и 8 с поджатыми ногами.	1.5	14.10.2020	
55	Прыжковые упражнения. Прогнувшись.	1.5	15.10.2020	
56	Прыжковые упражнения. Прогнувшись.	1.5	16.10.2020	
57	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	17.10.2020	
58	Прыжковые упражнения. Со сменой ног.	1.5	19.10.2020	
59	Прыжковые упражнения. Подскоки с вытягиванием стоп на месте.	1.5	20.10.2020	
60	Прыжковые упражнения. Подскоки с вытягиванием стоп с продвижением вперед, назад.	1.5	21.10.2020	
61	Прыжковые упражнения. Подскоки с вытягиванием стоп на месте.	1.5	22.10.2020	
62	Повторение пройденного материала.	1.5	23.10.2020	
63	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	24.10.2020	

64	Упражнения для развития танцевального шага.	1.5	26.10.2020	
65	Упражнения для развития танцевального шага.	1.5	27.10.2020	
66	Развитие выносливости и силы ног	1.5	28.10.2020	
67	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	1.5	29.10.2020	
68	Повторение пройденного материала.	1.5	30.10.2020	
69	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	31.10.2020	
70	Акробатика. Использование наглядных пособий и показ.	1.5	02.11.2020	
71	Акробатика. Использование наглядных пособий и показ.	1.5	03.11.2020	
72	Акробатика. Стойка на лопатках.	1.5	05.11.2020	
73	Акробатика. Стойка на лопатках.	1.5	06.11.2020	
74	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	07.11.2020	
75	Акробатика. «Корзиночка».	1.5	09.11.2020	
76	Акробатика. «Корзиночка».	1.5	10.11.2020	
77	Акробатика. «Лодочка».	1.5	11.11.2020	
78	Акробатика. «Лодочка».	1.5	12.11.2020	
79	Акробатика. «Лодочка».	1.5	13.11.2020	
80	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	14.11.2020	
81	Акробатика. «Мост» из положения лежа.	1.5	16.11.2020	
82	Акробатика. «Мост» из положения лежа.	1.5	17.11.2020	
83	Акробатика. «Мост» из положения лежа.	1.5	18.11.2020	
84	Акробатика. «Мост» из стойки на коленях	1.5	19.11.2020	
85	Акробатика. «Мост» из стойки на коленях	1.5	20.11.2020	
86	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	21.11.2020	
87	Акробатика. «Мост» из стойки на коленях	1.5	23.11.2020	
88	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	24.11.2020	
89	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	25.11.2020	
90	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	26.11.2020	
91	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	27.11.2020	
92	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	28.11.2020	
93	Акробатика. Полушпагат.	1.5	30.11.2020	
94	Акробатика. Полушпагат.	1.5	01.12.2020	
95	Акробатика. Полушпагат.	1.5	02.12.2020	
96	Акробатика. Полушпагат.	1.5	03.12.2020	
97	Акробатика. Полушпагат.	1.5	04.12.2020	
98	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	05.12.2020	
99	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1.5	07.12.2020	
100	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1.5	08.12.2020	
101	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1.5	09.12.2020	
102	Акробатика. «Колесо».	1.5	10.12.2020	
103	Акробатика. «Колесо».	1.5	11.12.2020	
104	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	12.12.2020	
105	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	14.12.2020	
106	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	15.12.2020	
107	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	16.12.2020	
108	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	17.12.2020	
109	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	18.12.2020	
110	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	19.12.2020	
111	Разучивание элемента «выпад»	1.5	21.12.2020	
112	Разучивание элемента «выпад»	1.5	22.12.2020	
113	Упражнения без предмета - равновесия	1.5	23.12.2020	

114	Упражнения без предмета - равновесия	1.5	24.12.2020	
115	Разучивание акробатической композиции.	1.5	25.12.2020	
116	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	26.12.2020	
117	Упражнения: «волна», равновесия, вращения.	1.5	28.12.2020	
118	Упражнения: «волна», равновесия, вращения.	1.5	29.12.2020	
119	Показательные выступления.	1.5	30.12.2020	
120	Повторение пройденной программы.	1.5	11.01.2021	
121	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	12.01.2021	
122	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	13.01.2021	
123	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	14.01.2021	
124	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	15.01.2021	
125	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	16.01.2021	
126	Шаги - галоп	1.5	18.01.2021	
127	Шаги - галоп	1.5	19.01.2021	
128	Виды бега – на полупальцах	1.5	20.01.2021	
129	Виды бега – на полупальцах	1.5	21.01.2021	
130	Виды бега – на полупальцах	1.5	22.01.2021	
131	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	23.01.2021	
132	Упражнения в равновесии – стойка на носках	1.5	25.01.2021	
133	Упражнения в равновесии – стойка на носках	1.5	26.01.2021	
134	Равновесие в полу приседе	1.5	27.01.2021	
135	Равновесие в полу приседе	1.5	28.01.2021	
136	Равновесие стойка на левой, на правой ноге	1.5	29.01.2021	
137	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	30.01.2021	
138	Равновесие стойка на левой, на правой ноге	1.5	01.02.2021	
139	Равновесие стойка на левой, на правой ноге	1.5	02.02.2021	
140	Переднее равновесие	1.5	03.02.2021	
141	Переднее равновесие	1.5	04.02.2021	
142	Переднее равновесие	1.5	05.02.2021	
143	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	06.02.2021	
144	Упражнение со скакалкой: качание и махи двумя руками	1.5	08.02.2021	
145	Упражнение со скакалкой: качание и махи двумя руками	1.5	09.02.2021	
146	Качание скакалки – одной рукой	1.5	10.02.2021	
147	Качание скакалки вперед назад	1.5	11.02.2021	
148	Качание скакалки вперед назад	1.5	12.02.2021	
149	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	13.02.2021	
150	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	15.02.2021	
151	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	16.02.2021	
152	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	17.02.2021	
153	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	18.02.2021	
154	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	19.02.2021	
155	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	20.02.2021	
156	Закрепление и повторение: волны руками вертикальные и горизонтальные	1.5	24.02.2021	
157	Закрепление и повторение: волны руками вертикальные и горизонтальные	1.5	25.02.2021	
158	Волны одновременные и последовательные	1.5	26.02.2021	

159	Волны одновременные и последовательные	1.5	27.02.2021	
160	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	01.03.2021	
161	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	02.03.2021	
162	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	03.03.2021	
163	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	04.03.2021	
164	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	05.03.2021	
165	Наклоны и гибкость: вперед до касания руками пола	1.5	09.03.2021	
166	Гибкость: стоя на коленях до касания руками пола	1.5	10.03.2021	
167	Гибкость: стоя на коленях до касания руками пола	1.5	11.03.2021	
168	Гибкость: стоя на коленях до касания руками пола	1.5	12.03.2021	
169	Мост стоя	1.5	13.03.2021	
170	Мост стоя с захватом ног	1.5	15.03.2021	
171	Шпагаты со скамейки	1.5	16.03.2021	
172	Шпагаты со скамейки	1.5	17.03.2021	
173	Шпагаты со скамейки	1.5	18.03.2021	
174	Шпагаты со скамейки	1.5	19.03.2021	
175	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	20.03.2021	
176	Прыжки на двух ногах	1.5	22.03.2021	
177	Прыжки с поджатыми ногами	1.5	23.03.2021	
178	Прыжки с поджатыми ногами	1.5	24.03.2021	
179	Прыжки в полном седе	1.5	25.03.2021	
180	Прыжки в полном седе	1.5	26.03.2021	
181	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	27.03.2021	
182	Прыжки: галопы	1.5	29.03.2021	
183	Прыжки: галопы	1.5	30.03.2021	
184	Прыжки: касаясь	1.5	31.03.2021	
185	Прыжки: касаясь	1.5	01.04.2021	
186	Прыжки: касаясь	1.5	02.04.2021	
187	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	03.04.2021	
188	Прыжки: касаясь толчком	1.5	05.04.2021	
189	Прыжки: касаясь толчком	1.5	06.04.2021	
190	Прыжки: касаясь толчком	1.5	07.04.2021	
191	Прыжки: касаясь в повороте	1.5	08.04.2021	
192	Прыжки: касаясь в повороте	1.5	09.04.2021	
193	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	10.04.2021	
194	Прыжки: казачок	1.5	12.04.2021	
195	Прыжки: казачок	1.5	13.04.2021	
196	Прыжки: казачок	1.5	14.04.2021	
197	Прыжки: казачок в повороте	1.5	15.04.2021	
198	Прыжки: казачок в повороте	1.5	16.04.2021	
199	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	17.04.2021	
200	Прыжки: шпагат	1.5	19.04.2021	
201	Прыжки: шпагат	1.5	20.04.2021	
202	Прыжки: шпагат с прогибом	1.5	21.04.2021	
203	Прыжки: шпагат толчком	1.5	22.04.2021	
204	Прыжки: шпагат в повороте	1.5	23.04.2021	
205	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	24.04.2021	
206	Скакалка: вращение вперед назад в боковой плоскости	1.5	26.04.2021	
207	Скакалка: вращение вперед назад в боковой плоскости	1.5	27.04.2021	
208	Скакалка: вращение вперед назад в лицевой плоскости	1.5	28.04.2021	
209	Скакалка: вращение вперед назад в лицевой плоскости	1.5	29.04.2021	

210	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	30.04.2021	
211	Вращение вперед назад в горизонтальной плоскости	3	04.05.2021	
212	Вращение вперед назад в горизонтальной плоскости	3	05.05.2021	
213	Скакалка: восьмерка одной рукой вперед и назад	3	06.05.2021	
214	Скакалка: восьмерка одной рукой вперед и назад	1.5	07.05.2021	
215	Скакалка: восьмерка двумя руками вперед и назад	1.5	11.05.2021	
216	Скакалка: восьмерка двумя руками вперед и назад	1.5	12.05.2021	
217	Скакалка: броски	1.5	13.05.2021	
218	Скакалка: броски	1.5	14.05.2021	
219	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	15.05.2021	
220	Скакалка: закручивание и раскручивание	1.5	17.05.2021	
221	Скакалка: закручивание и раскручивание	1.5	18.05.2021	
222	Скакалка: прыжки вперед и назад	1.5	19.05.2021	
223	Скакалка: прыжки вперед и назад	1.5	20.05.2021	
224	Скакалка: прыжки вперед и назад	3	21.05.2021	
225	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	22.05.2021	
226	Скакалка: эшапе	1.5	24.05.2021	
227	Скакалка: эшапе	1.5	25.05.2021	
228	Скакалка: эшапе	1.5	26.05.2021	
229	Скакалка: эшапе	1.5	27.05.2021	
230	Скакалка: эшапе	1.5	28.05.2021	
231	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	29.05.2021	
232	Прыжки вперед/назад вдвое сложенную скакалку	1.5	31.05.2021	
233	Прыжки вперед/назад вдвое сложенную скакалку	1.5	01.06.2021	
234	Прыжки вперед/назад втрое сложенную скакалку	1.5	02.06.2021	
235	Прыжки вперед/назад втрое сложенную скакалку	1.5	03.06.2021	
236	Прыжки вперед/назад втрое сложенную скакалку	3	04.06.2021	
237	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	05.06.2021	
238	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	07.06.2021	
239	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	08.06.2021	
240	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	09.06.2021	
241	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	10.06.2021	
242	Разучивание танцевальных элементов с предметами	3	11.06.2021	
243	Обруч: махи одной и двумя руками	1.5	15.06.2021	
244	Обруч: махи одной и двумя руками	1.5	16.06.2021	
245	Обруч: махи одной и двумя руками	1.5	17.06.2021	
246	Разучивание танцевальных элементов с предметами	3	18.06.2021	
247	Разучивание танцевальных элементов с предметами	3	19.06.2021	
248	Обруч: вращение вокруг туловища	1.5	21.06.2021	
249	Обруч: вращение вокруг туловища	1.5	22.06.2021	
250	Обруч: вращения на кисти	1.5	23.06.2021	
251	Обруч: вращения на кисти	1.5	24.06.2021	
252	Обруч: перекаты по полу	3	25.06.2021	
253	Обруч: «вертушка»	3	26.06.2021	
254	Обруч: броски и ловля	1.5	28.06.2021	
255	Обруч: броски и ловля	1.5	29.06.2021	
256	Обруч: броски и ловля	1.5	30.06.2021	
257	Повторение пройденного материала	3	01.07.2021	
258	Закрепление пройденного материала	3	02.07.2021	
259	Тестирование	3	03.07.2021	
	Всего:	414		

ГПП2

№ п/п	Программное содержание	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Введение. Правила поведения в зале. Техника безопасности.	1.5	12.08.2020	
2	Гигиена занятий. Одежда и обувь для занятий	1.5	13.08.2020	
3	Влияние занятий на рост и развитие	1.5	14.08.2020	
4	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: построение, выравнивание	1.5	15.08.2020	
5	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения: ходьба на месте и в движении.	1.5	17.08.2020	
6	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища.	1.5	18.08.2020	
7	Общая физическая подготовка. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1.5	19.08.2020	
8	ОФП. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела стоя	1.5	20.08.2020	
9	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	1.5	21.08.2020	
10	Закрепление пройденного материала. Тестирование.	1.5	22.08.2020	
11	Упражнения для развития выворотности ног лежа.	1.5	24.08.2020	
12	Упражнения для развития выворотности ног стоя.	1.5	25.08.2020	
13	Упражнения для развития выворотности ног сидя	1.5	26.08.2020	
14	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	1.5	27.08.2020	
15	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя.	1.5	28.08.2020	
16	ОФП. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела сидя.	1.5	29.08.2020	
17	Закрепление пройденного материала. Тестирование.	1.5	31.08.2020	
18	Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.	1.5	02.09.2020	
19	Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	1.5	03.09.2020	
20	Упражнения на исправление осанки. Сидя.	1.5	04.09.2020	
21	Повторение пройденного материала	1.5	05.09.2020	
22	Упражнения на исправление осанки. Стоя.	1.5	07.09.2020	
23	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях	1.5	08.09.2020	
24	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1.5	09.09.2020	
25	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	1.5	10.09.2020	
26	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1.5	11.09.2020	
27	Повторение пройденного материала.	1.5	12.09.2020	
28	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1.5	14.09.2020	
29	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1.5	15.09.2020	
30	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1.5	16.09.2020	
31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1.5	17.09.2020	
32	Повторение пройденного материала.	1.5	18.09.2020	

33	Составление танцевальных программ на выступление.	1.5	19.09.2020	
34	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	1.5	21.09.2020	
35	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	1.5	22.09.2020	
36	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Стоя на коленях.	1.5	23.09.2020	
37	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Стоя.	1.5	24.09.2020	
38	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	1.5	25.09.2020	
39	Закрепление пройденного материала.	1.5	26.09.2020	
40	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	1.5	28.09.2020	
41	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	1.5	29.09.2020	
42	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	1.5	30.09.2020	
43	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	1.5	01.10.2020	
44	Закрепление пройденного материала.	1.5	02.10.2020	
45	Повторение танцевальных программ для выступлений.	1.5	03.10.2020	
46	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии.	1.5	05.10.2020	
47	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии.	1.5	06.10.2020	
48	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии.	1.5	07.10.2020	
49	Специальная физическая подготовка. Волны – вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные.	1.5	08.10.2020	
50	Повторение пройденного материала.	1.5	09.10.2020	
51	Подготовка танцевальных программ.	1.5	10.10.2020	
52	Прыжковые упражнения. Выпрямившись.	1.5	12.10.2020	
53	Прыжковые упражнения. Прыжки из VI позиции в V	1.5	13.10.2020	
54	Прыжковые упражнения. Прыжки по 4 и 8 с поджатыми ногами.	1.5	14.10.2020	
55	Прыжковые упражнения. Прогнувшись.	1.5	15.10.2020	
56	Прыжковые упражнения. Прогнувшись.	1.5	16.10.2020	
57	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	17.10.2020	
58	Прыжковые упражнения. Со сменой ног.	1.5	19.10.2020	
59	Прыжковые упражнения. Подскоки с вытягиванием стоп на месте.	1.5	20.10.2020	
60	Прыжковые упражнения. Подскоки с вытягиванием стоп с продвижением вперед, назад.	1.5	21.10.2020	
61	Прыжковые упражнения. Подскоки с вытягиванием стоп на месте.	1.5	22.10.2020	
62	Повторение пройденного материала.	1.5	23.10.2020	
63	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	24.10.2020	
64	Упражнения для развития танцевального шага.	1.5	26.10.2020	
65	Упражнения для развития танцевального шага.	1.5	27.10.2020	

66	Развитие выносливости и силы ног	1.5	28.10.2020	
67	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	1.5	29.10.2020	
68	Повторение пройденного материала.	1.5	30.10.2020	
69	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	31.10.2020	
70	Акробатика. Использование наглядных пособий и показ.	1.5	02.11.2020	
71	Акробатика. Использование наглядных пособий и показ.	1.5	03.11.2020	
72	Акробатика. Стойка на лопатках.	1.5	05.11.2020	
73	Акробатика. Стойка на лопатках.	1.5	06.11.2020	
74	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	07.11.2020	
75	Акробатика. «Корзиночка».	1.5	09.11.2020	
76	Акробатика. «Корзиночка».	1.5	10.11.2020	
77	Акробатика. «Лодочка».	1.5	11.11.2020	
78	Акробатика. «Лодочка».	1.5	12.11.2020	
79	Акробатика. «Лодочка».	1.5	13.11.2020	
80	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	14.11.2020	
81	Акробатика. «Мост» из положения лежа.	1.5	16.11.2020	
82	Акробатика. «Мост» из положения лежа.	1.5	17.11.2020	
83	Акробатика. «Мост» из положения лежа.	1.5	18.11.2020	
84	Акробатика. «Мост» из стойки на коленях	1.5	19.11.2020	
85	Акробатика. «Мост» из стойки на коленях	1.5	20.11.2020	
86	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	21.11.2020	
87	Акробатика. «Мост» из стойки на коленях	1.5	23.11.2020	
88	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	24.11.2020	
89	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	25.11.2020	
90	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	26.11.2020	
91	Акробатика. «Мост» из положения стоя	1.5	27.11.2020	
92	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	28.11.2020	
93	Акробатика. Полушпагат.	1.5	30.11.2020	
94	Акробатика. Полушпагат.	1.5	01.12.2020	
95	Акробатика. Полушпагат.	1.5	02.12.2020	
96	Акробатика. Полушпагат.	1.5	03.12.2020	
97	Акробатика. Полушпагат.	1.5	04.12.2020	
98	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	05.12.2020	
99	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1.5	07.12.2020	
100	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1.5	08.12.2020	
101	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	1.5	09.12.2020	
102	Акробатика. «Колесо».	1.5	10.12.2020	
103	Акробатика. «Колесо».	1.5	11.12.2020	
104	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	12.12.2020	
105	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	14.12.2020	
106	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	15.12.2020	
107	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	16.12.2020	
108	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	17.12.2020	
109	Акробатика. Разучивание элемента «ласточка»	1.5	18.12.2020	
110	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	19.12.2020	
111	Разучивание элемента «выпад»	1.5	21.12.2020	
112	Разучивание элемента «выпад»	1.5	22.12.2020	
113	Упражнения без предмета - равновесия	1.5	23.12.2020	
114	Упражнения без предмета - равновесия	1.5	24.12.2020	
115	Разучивание акробатической композиции.	1.5	25.12.2020	

116	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	26.12.2020	
117	Упражнения: «волна», равновесия, вращения.	1.5	28.12.2020	
118	Упражнения: «волна», равновесия, вращения.	1.5	29.12.2020	
119	Показательные выступления.	1.5	30.12.2020	
120	Повторение пройденной программы.	1.5	11.01.2021	
121	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	12.01.2021	
122	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	13.01.2021	
123	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	14.01.2021	
124	Упражнения: наклоны на коленях, равновесия	1.5	15.01.2021	
125	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	16.01.2021	
126	Шаги - галоп	1.5	18.01.2021	
127	Шаги - галоп	1.5	19.01.2021	
128	Виды бега – на полупальцах	1.5	20.01.2021	
129	Виды бега – на полупальцах	1.5	21.01.2021	
130	Виды бега – на полупальцах	1.5	22.01.2021	
131	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	23.01.2021	
132	Упражнения в равновесии – стойка на носках	1.5	25.01.2021	
133	Упражнения в равновесии – стойка на носках	1.5	26.01.2021	
134	Равновесие в полу приседе	1.5	27.01.2021	
135	Равновесие в полу приседе	1.5	28.01.2021	
136	Равновесие стойка на левой, на правой ноге	1.5	29.01.2021	
137	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	30.01.2021	
138	Равновесие стойка на левой, на правой ноге	1.5	01.02.2021	
139	Равновесие стойка на левой, на правой ноге	1.5	02.02.2021	
140	Переднее равновесие	1.5	03.02.2021	
141	Переднее равновесие	1.5	04.02.2021	
142	Переднее равновесие	1.5	05.02.2021	
143	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	06.02.2021	
144	Упражнение со скакалкой: качание и махи двумя руками	1.5	08.02.2021	
145	Упражнение со скакалкой: качание и махи двумя руками	1.5	09.02.2021	
146	Качание скакалки – одной рукой	1.5	10.02.2021	
147	Качание скакалки вперед назад	1.5	11.02.2021	
148	Качание скакалки вперед назад	1.5	12.02.2021	
149	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	13.02.2021	
150	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	15.02.2021	
151	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	16.02.2021	
152	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	17.02.2021	
153	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	18.02.2021	
154	Упражнения со скакалкой. Круги в различных плоскостях.	1.5	19.02.2021	
155	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	20.02.2021	
156	Закрепление и повторение: волны руками вертикальные и горизонтальные	1.5	24.02.2021	
157	Закрепление и повторение: волны руками вертикальные и горизонтальные	1.5	25.02.2021	
158	Волны одновременные и последовательные	1.5	26.02.2021	
159	Волны одновременные и последовательные	1.5	27.02.2021	
160	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	01.03.2021	

161	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	02.03.2021	
162	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	03.03.2021	
163	Боковая волна, целостные волны, различные наклоны	1.5	04.03.2021	
164	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	05.03.2021	
165	Наклоны и гибкость: вперед до касания руками пола	1.5	09.03.2021	
166	Гибкость: стоя на коленях до касания руками пола	1.5	10.03.2021	
167	Гибкость: стоя на коленях до касания руками пола	1.5	11.03.2021	
168	Гибкость: стоя на коленях до касания руками пола	1.5	12.03.2021	
169	Мост стоя	1.5	13.03.2021	
170	Мост стоя с захватом ног	1.5	15.03.2021	
171	Шпагаты со скамейки	1.5	16.03.2021	
172	Шпагаты со скамейки	1.5	17.03.2021	
173	Шпагаты со скамейки	1.5	18.03.2021	
174	Шпагаты со скамейки	1.5	19.03.2021	
175	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	20.03.2021	
176	Прыжки на двух ногах	1.5	22.03.2021	
177	Прыжки с поджатыми ногами	1.5	23.03.2021	
178	Прыжки с поджатыми ногами	1.5	24.03.2021	
179	Прыжки в полном седе	1.5	25.03.2021	
180	Прыжки в полном седе	1.5	26.03.2021	
181	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	27.03.2021	
182	Прыжки: галопы	1.5	29.03.2021	
183	Прыжки: галопы	1.5	30.03.2021	
184	Прыжки: касаясь	1.5	31.03.2021	
185	Прыжки: касаясь	1.5	01.04.2021	
186	Прыжки: касаясь	1.5	02.04.2021	
187	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	03.04.2021	
188	Прыжки: касаясь толчком	1.5	05.04.2021	
189	Прыжки: касаясь толчком	1.5	06.04.2021	
190	Прыжки: касаясь толчком	1.5	07.04.2021	
191	Прыжки: касаясь в повороте	1.5	08.04.2021	
192	Прыжки: касаясь в повороте	1.5	09.04.2021	
193	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	10.04.2021	
194	Прыжки: казачок	1.5	12.04.2021	
195	Прыжки: казачок	1.5	13.04.2021	
196	Прыжки: казачок	1.5	14.04.2021	
197	Прыжки: казачок в повороте	1.5	15.04.2021	
198	Прыжки: казачок в повороте	1.5	16.04.2021	
199	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	17.04.2021	
200	Прыжки: шпагат	1.5	19.04.2021	
201	Прыжки: шпагат	1.5	20.04.2021	
202	Прыжки: шпагат с прогибом	1.5	21.04.2021	
203	Прыжки: шпагат толчком	1.5	22.04.2021	
204	Прыжки: шпагат в повороте	1.5	23.04.2021	
205	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	24.04.2021	
206	Скакалка: вращение вперед назад в боковой плоскости	1.5	26.04.2021	
207	Скакалка: вращение вперед назад в боковой плоскости	1.5	27.04.2021	
208	Скакалка: вращение вперед назад в лицевой плоскости	1.5	28.04.2021	
209	Скакалка: вращение вперед назад в лицевой плоскости	1.5	29.04.2021	
210	Подготовка танцевальных программ на выступление.	1.5	30.04.2021	
211	Вращение вперед назад в горизонтальной плоскости	3	04.05.2021	

212	Вращение вперед назад в горизонтальной плоскости	3	05.05.2021	
213	Скакалка: восьмерка одной рукой вперед и назад	3	06.05.2021	
214	Скакалка: восьмерка одной рукой вперед и назад	1.5	07.05.2021	
215	Скакалка: восьмерка двумя руками вперед и назад	1.5	11.05.2021	
216	Скакалка: восьмерка двумя руками вперед и назад	1.5	12.05.2021	
217	Скакалка: броски	1.5	13.05.2021	
218	Скакалка: броски	1.5	14.05.2021	
219	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	15.05.2021	
220	Скакалка: закручивание и раскручивание	1.5	17.05.2021	
221	Скакалка: закручивание и раскручивание	1.5	18.05.2021	
222	Скакалка: прыжки вперед и назад	1.5	19.05.2021	
223	Скакалка: прыжки вперед и назад	1.5	20.05.2021	
224	Скакалка: прыжки вперед и назад	3	21.05.2021	
225	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	22.05.2021	
226	Скакалка: эшапе	1.5	24.05.2021	
227	Скакалка: эшапе	1.5	25.05.2021	
228	Скакалка: эшапе	1.5	26.05.2021	
229	Скакалка: эшапе	1.5	27.05.2021	
230	Скакалка: эшапе	1.5	28.05.2021	
231	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	29.05.2021	
232	Прыжки вперед/назад вдвое сложенную скакалку	1.5	31.05.2021	
233	Прыжки вперед/назад вдвое сложенную скакалку	1.5	01.06.2021	
234	Прыжки вперед/назад втрое сложенную скакалку	1.5	02.06.2021	
235	Прыжки вперед/назад втрое сложенную скакалку	1.5	03.06.2021	
236	Прыжки вперед/назад втрое сложенную скакалку	3	04.06.2021	
237	Подготовка танцевальных программ на выступление.	3	05.06.2021	
238	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	07.06.2021	
239	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	08.06.2021	
240	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	09.06.2021	
241	Повторение разновидностей ходьбы и бега	1.5	10.06.2021	
242	Разучивание танцевальных элементов с предметами	3	11.06.2021	
243	Обруч: махи одной и двумя руками	1.5	15.06.2021	
244	Обруч: махи одной и двумя руками	1.5	16.06.2021	
245	Обруч: махи одной и двумя руками	1.5	17.06.2021	
246	Разучивание танцевальных элементов с предметами	3	18.06.2021	
247	Разучивание танцевальных элементов с предметами	3	19.06.2021	
248	Обруч: вращение вокруг туловища	1.5	21.06.2021	
249	Обруч: вращение вокруг туловища	1.5	22.06.2021	
250	Обруч: вращения на кисти	1.5	23.06.2021	
251	Обруч: вращения на кисти	1.5	24.06.2021	
252	Обруч: перекаты по полу	3	25.06.2021	
253	Обруч: «вертушка»	3	26.06.2021	
254	Обруч: броски и ловля	1.5	28.06.2021	
255	Обруч: броски и ловля	1.5	29.06.2021	
256	Обруч: броски и ловля	1.5	30.06.2021	
257	Повторение пройденного материала	3	01.07.2021	
258	Закрепление пройденного материала	3	02.07.2021	
259	Тестирование	3	03.07.2021	
	Всего:	414		

Используемая литература

1. Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год.
2. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
3. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
5. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
6. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.