


 Приложение 1
 к дополнительной общеобразовательной
 программе по художественной гимнастике

**Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы
первого года обучения**

1. Планируемые результаты реализации программы первого года обучения.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

2. Календарный учебный график. Учебный план.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,
- 6 недель – каникулярный период (с 01 июля по 15 августа).

Начало учебного года с 01 сентября.

Конец учебного года 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Режим занятий: для детей в возрасте от 8 лет - 3 раза в неделю по 2 часа (Продолжительность занятий исчисляется в академических часах -45 минут).

Таблица 1

Учебный план СОГ-1

	Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1		1	22
2	Практическая подготовка	24	24	24	28	22	22	26	26	24	25	0	9	254
2.1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	10	7	8	8	7	7		3	82
2.2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	7	8	8	8	7		2	78

2.3	Техническая подготовка	7	7	8	10	4	8	10	10	9	9			82
2.4	Участие в соревнованиях (открытых тренировках)		2		2						2			6
2.5	Медицинские, мероприятия	2											4	4
2.6	Аттестация											0	10	276
		26	26	26	30	26	24	28	28	26	26			

3. Содержание программного материала.

3.1. Теоретическая подготовка

№	содержание
1.	«Требования техники к технике безопасности при занятиях с/гимнастикой». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i>
2.	«Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i>
3	«Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i>
4	История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i>
5	Олимпийское движение. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения, развития.</i>
6	«Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i>
7	«Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i>
8	«Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i>
9	«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i>

11	«Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i>
14	«Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i>
16	Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности)
17	«Основы музыкальной грамоты». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с музыкальной терминологией, со стилями музыки, с методикой составления произвольных композиций.</i>
18	«Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i>
19	«Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i>

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка:

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

3.2.2 Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

3.2.3. Техническая подготовка

Базовая техническая подготовка: упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; упражнения для правильной постановки ног и рук; маховые упражнения; круговые упражнения; пружинящие упражнения; упражнения в равновесии.

Специальная техническая подготовка:

Виды шагов:

- на полупальцах; мягкий, пружинящий; высокий, острый; приставной, скрестный; скользящий, перекатный, широкий;

Виды бега: на полупальцах; высокий;

Наклоны и волны:

- стоя: вперед; в сторону (на 2-х ногах); в сторону (на одной ноге); назад (на двух ногах); назад (на одной ноге);

- на коленях: вперед, в стороны, назад;

- волны: руками – вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; боковая волна; боковой целостный взмах; передняя волна и целостной взмах; обратная волна.

Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись; выпрямившись с поворотом на: 45, 90,; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами

- с двух ног после наскоков: прыжок со сменой ног в 3 позиции; после приседа; олень; кольцом

Вращения: переступанием; скрестные; одноименные от 180 до 540;

Акробатика: мост, мост с одной ноги; кувырки (вперед, назад, боком); стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях;

Упражнения с мячом:

- махи во всех направлениях, круги большие и средние

- передача около шеи и туловища, над головой под ногами

- отбивы: однократные и многократные

- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками

- средние (до 2 метров) двумя и одной рукой

- перебаты: по полу

- по двум рукам, по одной руке

- по телу, по спине

Упражнения со скакалкой:

- качания, махи: двумя руками, одной рукой

- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках

- скакалка сложена в двое

- один конец скакалки в одной руке, середина в другой

- вращения скакалкой: вперед и назад

- скрестно вперед и назад

- двойное вращение вперед и назад

- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо

- передача около отдельных частей тела

- «мельницы»: в лицевой плоскости

- поперечная, горизонтальная

Упражнения с обручем:

- махи одной и двумя руками во всех направлениях

- круги одной и двумя руками вверху и внизу

- вращения правой и левой руками (вперед и назад)

- вращения на шее, вращения вокруг туловища (талии)

- перекаты по полу в различных направлениях с вращением

- броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга

- одной рукой вперед, двумя – вертушкой в горизонтальной плоскости

- двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости

- передача из одной руки в другую (в различных положениях)

Упражнения с лентой:

- махи, круги, восьмерки, змейки, спирали

- бумеранги, передачи

Упражнения с булавами:

- махи, круги

Специальные средства:

Музыкально-двигательное обучение:

- воспроизведение характера музыки через движения

- распознавание основных музыкально-двигательных средств

- музыкальные игры

Хореография

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

- батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях

- батманы фондю в сторону

- гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях

- пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами

- адажио – соединение из поз, равновесий, поворотов

- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям

- партерная хореография

3.2.4 Участие в соревнованиях, открытых тренировках

При достаточном уровне подготовки обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях от городского до регионального уровня. А также участвуют в открытых тренировках: не менее одного раза в год.

3.2.5. Медицинские мероприятия.

Медицинские мероприятия:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся (обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).