

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2022 № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головков Александр Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1"", CN=Головков Александр
Александрович,
E=toy_dod_sduswor_1@mail.ru Основание: я
подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2022-10-12 11:01:59

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА:
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня
сложности 1 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Художественная гимнастика» для группы базового уровня сложности 1 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Художественная гимнастика».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	на базовом уровне сложности: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	8 лет
Объем тренировочной нагрузки	6/276
Наполняемость группы	12-20 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 1 – 2 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

	<ul style="list-style-type: none">- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками
--	--

**План-график
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 1 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретическая подготовка	4	4	2	3	1	3	3	4	2	1	1	0	28
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	4	5	5	6	4	6	4	0	57
Вид спорта	5	6	5	6	3	5	5	5	4	6	5	0	55
Вариативные предметные области													
Различные вида спорта и подвижные игры	3	3	2	3	1	3	3	3	1	4	2	0	28
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	0	0	28
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	1	3	3	3	1	2	2	0	28
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Практические занятия													
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	1 раз в год												
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Физкультурные и спортивные мероприятия	согласно календарю												
Самостоятельная работа	0	0	2	0	12	2	2	0	6	2	2	0	28
Аттестация													
Промежуточная аттестация									4				4
Всего часов:	26	28	24	26	26	26	26	26	26	26	16	-	276

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель

6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы оценки морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования (в скобках -юн.)	Сбавка, баллы
1	Длина тела	6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.	За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла
2	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
3	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
4	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
5	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	"5" - 10 прыжков "4" - 8 "3" - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	"5" - лёгкие, высокие "4" - лёгкие, недостаточная высота подскока "3" - недостаточная легкость при хорошем подскоке "2" - недостаточная высота и лёгкость подскока "1" - тяжёлый, низкий подскок
Гибкость	Мост из положения стоя	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - 2-5 см от рук до стоп "3" - 6-10 см от рук до стоп "2" - 11-15 см от рук до стоп

		"1" - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" - 15 см "1" - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	"5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 "1" - 6

Нормативы для проведения промежуточной аттестации в группах базового уровня подготовки

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой со скамейки, руки вверх, наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки

	2 - И.П.	Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги рабочая нога назад 90	"5" - 5 сек. "4" - 4 "3" - 3 "2" - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер 1 - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных функций и разогревание двигательного аппарата. (ходьба, бег, растяжка)</p>	<p>Обучение технике равновесия на одной ноге Развитие гибкости, равновесия и координации Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	<p>Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала Изучение танцевальных шагов Развитие гибкости, равновесия и координации</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала Прыжковая подготовка Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных функций и разогревание двигательного аппарата. (ходьба, бег, растяжка)</p>	<p>Обучение технике равновесия на одной ноге</p> <p>Развитие гибкости, равновесия и координации</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	<p>Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала</p> <p>Изучение танцевальных шагов</p> <p>Развитие гибкости, равновесия и координации</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	

МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных функций и разогревание двигательного аппарата. (ходьба, бег, растяжка)</p>	<p>Обучение технике равновесия на одной ноге</p> <p>Развитие гибкости, равновесия и координации</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	<p>Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала</p> <p>Изучение танцевальных шагов</p> <p>Развитие гибкости, равновесия и координации</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	

ИЮНЬ-ИЮЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных функций и разогревание двигательного аппарата. (ходьба, бег, растяжка)</p>	<p>Обучение технике равновесия на одной ноге</p> <p>Развитие гибкости, равновесия и координации</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	<p>Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарного плана.</p>
2 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала</p> <p>Изучение танцевальных шагов</p> <p>Развитие гибкости, равновесия и координации</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	
3 день	<p>Построение. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Подготовка организма занимающихся к основной части урока: развертывание вегетативных</p>	<p>Повторение пройденного материала</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка</p> <p>Корректировка индивидуальных недостатков гимнасток</p> <p>Формирование желания к самопознанию и саморазвитию учащихся.</p>	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Требования:

наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие хореографического зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
4. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
5. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: «Советский спорт», 1991.
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
7. Кешеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение художественной гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г
9. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
10. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
11. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
12. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
14. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.
15. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
16. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

Перечень интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru