

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 _____ Н.Н. Лященко
 « 1 » сентября 2021 г.

Годовой (макроцикл) учебно-тематический план отделения художественной гимнастики.

Содержание материала	Группы/ часы		
	УТ-1	УТ-3	УТ-5
Теоретический материал	19	46	46
Кратко о художественной гимнастике	2		
Правила поведения на тренировке	1	1	1
Основы личной гигиены	1	2	2
Режим дня гимнастки	1	1	1
О питании спортсмена	1	2	2
Общая и специальная физическая подготовка	2	3	3
Инструктаж по технике безопасности	1	1	1
Просмотр видео и фото-материалов по ИВС	1	5	5
Инструктаж по пожарной безопасности	1	1	1
Инструктаж по при перевозе автотранспортным средством		2	2
Строение и функции организма	1	2	2
Ознакомление с правилами соревнований по ИВС	1	4	4
Антидопинговые мероприятия		1	1
ВОВ и спорт.		1	1
Современные тенденции развития Х.Г.		3	3
Психологическая подготовка к публичным выступлениям		3	3
Теоритическое обоснование выполнения элементов	3	4	4
Приветствие и сообщение задач УТЗ, подведение итогов УТЗ	3	5	5
«Я в спорте, в ИВС»		1	1
Отличная учеба, как залог высоких достижений в спорте		1	2
Нарисуй себя в гимнастике		2	1
Выбор музыки в гимнастике		1	1
практика			
Общая физическая подготовка	130	93	93
упражнения на м-цы брюшного пресса			
упражнения на м-цы спины			
упражнения на боковые м-цы.			
упражнения на развитие скорости			
упражнения для м-ц рук и кистей			
упражнения для м-ц ног и стоп			
Специальная физическая подготовка	120	93	93
Пассивная гибкость:			
- складка вперед, грудь касается бедер			
- мост из стойки, ноги на ширине плеч			
-выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые			
-шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать			
- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)			
Активная гибкость:			
удержание ноги вперед			
удержание ноги в сторону			
удержание ноги назад			
поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.			
Хореография			
-деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям(лицом к опоре)			




-батманы тандюпо] 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	+	+	+
-народно-характерные танцы(русский, гопак, казачек)	+	+	+
-партерная хореография		+	+
Технико-тактическое мастерство			
А. Базовая техническая подготовка			
Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+	
Маховые упражнения	+	+	+
Круговые упражнения	+	+	
Пружинящие упражнения	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+
Б.Специальная техническая подготовка			
1. Виды шагов:			
на полупальцах, мягкий, высокий, острый + пружинящий, приставной	+	+	+
скрестный, скользящий, перекатный	+	+	
широкий	+	+	+
галопа, польки	+	+	
вальса		+	+
2. Виды бега:			
на полупальцах	+		
высокий		+	+
пружинящий		+	+
с высоким подниманием бедра	+	+	+
с захлестом ног	+	+	
со сменой прямых ног (вперед, назад)	+	+	
3. Наклоны и волны:			
а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах)		+	+
в сторону (на одной ноге)		+	+
назад (на двух ногах), назад (на одной ноге)		+	+
б) на коленях: вперед, в стороны, назад	+	+	+
в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные		+	+
одновременные и последовательные	+	+	+
боковая волна			
боковой целостный взмах			+
передняя волна и целостный взмах			+
обратная волна			+
«Кошечка»	+	+	+
мост на коленях	+	+	+
выкруты в мост (боковые, одновременный)		+	+
волны у опоры на полупальцах	+		

волны у опоры через подъемы		+	+
наклоны у опоры	+	+	+
4. Подскоки и прыжки:			
а) с двух ног с места: выпрямившись	+		
выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360°		+	+
из приседа	+		
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись			+
кольцо		+	+
б) с двух ног после наскоков:	+		
прыжок со сменой ног в 3 позиции +	+		
после приседа (ракета)	+	+	
олень			+
кольцо двумя			+
в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад асамбле	+	+	
г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед) кабриоль	+	+	
«чупачупс»	+	+	+
со сменой ног (впереди, сзади) ножницы	+		
со сменой согнутых ног	+		
махом в кольцо		+	+
широкий		+	+
подбивной в кольцо		+	+
через скакалку:			
Бег через вращающуюся вперед/ назад скакалку	+	+	
Бег с высоким подниманием бедра (вращение вперед)		+	+
Бег вперед лицом, спиной со скрещенным вращением		+	+
Бег лицом вперед, скакалка вращается назад			+
Бег спиной вперед, скакалка вращается вперед			+
Галоп с вращением скакалки		+	+
Прыжки через скакалку:			
с поворотом		+	+
Через ногу		+	+
Через вдвое сложенную скакалку (вперед, назад с крестом)		+	+
На месте через вращающуюся вперед/назад скрещенную		+	+
С проворотом прямых рук			+
Сложнокоординационные комбинации		+	+
С двойным вращением вперед/назад	+	+	+
5. Упражнения в равновесии:			
стойка на носках равновесие в полуприседе	+		
равновесие в стойке на левой, на правой (пассе)	+	+	
равновесие в полуприседе на левой, на правой	+		
заднее равновесие 90°	+	+	+
боковое равновесие с помощью 180°	+	+	+
Переднее равновесие 90° на стопе, полупальце	+	+	+
Равновесие бревно (Т)	+	+	+
6. Вращение и вращательные движения:			
- скрестные с переступанием	+		
- одноименные от 180 до 540		+	+
- разноименный от 180 до 360			+
-кувырок	+	+	+
- колесо и его разновидности	+	+	+
- прыжки с вращением		+	+
переворот и его разновидности		+	+

вращательные движения в партере (простые)	+	+	
вращательные движения в партере (сложные)			+
7. Акробатика:			
мост из положения лежа	+		
мост из положения стоя		+	+
мост нас одной ногое			+
кувырки (вперед, назад, боком)	+	+	+
стойки: на лопатках	+		
на груди		+	+
Колесо махом на две и на одну руку		+	+
на предплечьях		+	+
8. Упражнения с мячом			
- махи во всех направлениях, круги большие и средние	+	+	
- передача около шеи и туловища	+		
- отбивы: однократные и многократные	+	+	
- со сменой ритма		+	+
- разными частями тела			+
- броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	+	+	+
-средние (до2 метров) двумя и одной рукой		+	
- высокие (выше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками			+
-перекаты: по полу	+	+	
по рукам			+
по телу			+
по одной руке			+
по спине			+
9. Упражнение со скакалкой			
- качания, махи: двумя руками, одной рукой	+		
- круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках	+	+	
- скакалка сложена вдвое	+	+	+
- один конец скакалки в одной руке, середина в другой		+	+
- вращение скакалкой: вперед и назад	+	+	+
- скрестно вперед и назад	+	+	+
- двойное вращение вперед и назад			+
- броски и ловли скакалкой: одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо		+	+
- одной рукой прямую скакалку		+	+
- двумя руками из основного хвата			+
- обвивание и развивание вокруг тела	+	+	+
- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной пл-сти			+
- передача около отдельных частей тела	+	+	+
- «мельницы» :в лицевой плоскости			+
- поперечна, горизонтальная			+
10. Упражнение с обручем.			
- махи одной и двумя руками во всех направления;	+	+	

- круги одной и двумя руками вверх и вниз	+	+	
- 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 руками вертушкой в горизонтальной плоскости		+	+
- вертушки однократные и многократные одной рукой	+	+	+
- проход через обруч на месте и после обратного ката	+	+	
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	+	+	+
11. Упражнение с лентой.			
- махи, круги.восьмерки			+
- змейки, спирали			+
- бумеранги, передачи			+
12. Упражнения с булавами.			
- махи, круги			+
- постукивания, «мельницы»			+
- вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно)			+
13. Специальные средства			
- Музыкально-двигательное обучение:	+	+	+
- воспроизведение характера музыки через движения	+	+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
- музыкальные игры	+	+	+
- музыкально-двигательные задания			+
- танцы		+	+
- классический экзерцис		+	+
4. Контрольные испытания показательные, соревновательные мероприятия по календарному плану	15	73	73
6. Психологическая подготовка		3	3
7. Врачебный контроль за пределами нагрузки	4	8	8
ИТОГО ЧАСОВ:	312	468	468
Классификационные элементы,рекомендуемые для этапа начальной подготовки			
1. Прыжки:			
1. прыжок шагом	+	+	+
2. прыжок шагом толчком двумя			+
3. подбивной прыжок касаясь	+	+	+
4.подбивной прыжок в кольцо		+	+
5.« казак »	+	+	
6. кольцо одной ногой		+	+
7. «ножницы» вперед	+	+	
8 «ножницы» вперед с согнутыми во время ½ поворота ногами		+	+

9. прыжок со сменой ног назад	+	+	
10. фуэте (махом вперед, с поворотом туловища на 180)		+	+
11. тоже, что и №10, в подбивной касаясь		+	+
12. подбивные прыжки «кабриоль»	+	+	
13. вертикальный прыжок с согнутой ногой и 1/2 поворота в полете (180*)		+	+
14. тоже, что и №13 (360*)			+
15. вертикальный прыжок с поворотом на 360*		+	+
16. 	+	+	+
17. 	+	+	+
18. 	+	+	+
19. 	+	+	+
20. 	+	+	+
21. 		+	+
22. 	+	+	+
23. 	+	+	+
24. 		+	+
25. 	+	+	+
2. Равновесия			
1. равновесие в пассе	+	+	
2. в пассе наклон туловища вперед	+	+	
3. свободна нога в горизонтальном положении	+	+	+
4. свободная нога вперед в шпагат с помощью		+	+
5. свободная нога в сторону в горизонтальном положении		+	+
6. свободная нога в сторону, в шпагат, с помощью		+	+
7. свободная нога назад - « арабеск »		+	+
8. задний шпагат с помощью			+
9. кольцо с помощью		+	+
10 «аттитюд»	+	+	+
11. переднее равновесие в горизонтальном положении	+	+	+
12. «Казак» вперед	+		
13. 	+	+	+
14. 	+	+	+
15. 	+	+	+
16. 	+	+	+

17. 	+	+	+
18. 		+	+
3. Повороты.			
1. пассэ-360 *	+	+	+
2. нога горизонтально вперед -360*	+	+	+
3. «казак» нога вперед - 360*		+	+
4. «арабеск»-нога назад 360*		+	+
5. «аттитюд»- 360*		+	+
6. в кольцо-360*		+	+
7. «фуэтэ» - 360*	+	+	+
8. 	+	+	+
9. 		+	+
10. 		+	+
11. 	+	+	+
12. 	+	+	+
4. Гибкость и волны.			
1. с «турляном» нога вперед в шпагат с помощью — 180*	+	+	+
2. с «турляном» нога в сторону в шпагат с помощью - 180*	+	+	+
3. с «турляном» нога назад в шпагат с помощью- 180*	+	+	+
4. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 180*	+	+	+
5. с «турляном» нога назад в кольцо с помощью - 360*		+	+
6. 	+	+	+
7. 		+	+
8. 	+	+	+
9. 	+	+	
10. 	+	+	+
11. 	+	+	+
12. 	+	+	+