**Этап начальной подготовки. Первый год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов |
| Теория | Практика |
| **I.** | **Теоретический материал** | **6** |  |
| 1 | Кратко о художественной гимнастике | 1 |  |
| 2 | Правила поведения на тренировке | 1 |  |
| 3 | Основы личной гигиены | 1 |  |
| 4 | Режим дня гимнастки | 1 |  |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |
| 6 | О питании спортсмена | 1 |  |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |  |
| 8 | Строение и функции организма |  |  |
| **II.** | **Практика**  |  | **270** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** |  | **30** |
|  | - упражнения на мышцы брюшного пресса |  | + |
|  | - упражнения на мышцы спины |  | + |
|  | - упражнения на боковые мышцы |  | + |
|  | - упражнения на развитие скорости |  | + |
|  | - упражнения для мышц рук и кистей |  | + |
|  | - упражнения для мышц ног и стоп |  | + |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка:** |  | **50** |
|  | 1. Пассивная гибкость:
 |  | 30 |
|  | - складка вперёд, грудь касается бёдер |  | + |
|  | - мост из положения стоя, ноги на ширине плеч |  | + |
|  | - «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые |  | + |
|  | - шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание |  | + |
|  | - шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой) |  | + |
|  | 1. Активная гибкость:
 |  | 20 |
|  | - удержание ноги вперёд, в сторону, назад |  | + |
|  | - поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с. |  | + |
| **3.** | **Технико-тактическое мастерство:** |  | **186** |
| **А.** | **Хореография:** |  | **36** |
|  | - demi и grand plie по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре) |  | + |
|  | - battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях |  | + |
|  | - battement fondu в сторону |  | + |
|  | - grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях |  | + |
|  | - port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами |  | + |
|  | - adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов |  | + |
|  | - маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям |  | + |
|  | - народно-характерные танцы (русский, гопак, казачёк) |  | + |
|  | - партерная хореография |  | + |
|  | Специальные средства: |  |  |
|  | - музыкально-двигательное обучение |  | + |
|  | - воспроизведение характера музыки через движения |  | + |
|  | - распознавание основных музыкально-двигательных средств |  | + |
|  | - музыкальные игры |  | + |
|  | - музыкально-двигательные задания, танцы |  | + |
|  | - классический экзерсис |  | + |
| **Б.** | **Акробатика:** |  | **10** |
|  | - мост, мост с одной ноги |  | + |
|  | - кувырки (вперёд, назад, боком) |  | + |
|  | - стойки:  |  |  |
|  | на лопатках |  | + |
|  | на груди |  | + |
|  | на предплечьях |  | + |
| **В.** | **Базовая техническая подготовка:** |  | **10** |
|  | - упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки |  | + |
|  | - упражнения для правильной постановки ног и рук |  | + |
|  | - маховые упражнения |  | + |
|  | - круговые упражнения |  | + |
|  | - пружинящие упражнения |  | + |
|  | - упражнения в равновесии |  | + |
| **Г.** | **Специальная техническая подготовка:** |  | **130** |
|  | 1. Виды шагов (на полупальцах):
 |  | 10 |
|  | - мягкий, пружинящий |  | + |
|  | - высокий, острый |  | + |
|  | - приставной, скрестный |  | + |
|  | - скользящий, перекатный, широкий |  | + |
|  | - галопа, польки |  | + |
|  | - вальса |  | + |
|  | 1. Виды бега (на полупальцах):
 |  |  |
|  | - высокий |  | + |
|  | - пружинящий |  | + |
|  | 1. Наклоны и волны:
 |  | 10 |
|  | - наклон стоя:  |  |  |
|  | вперёд |  | + |
|  | в сторону (на двух ногах) |  | + |
|  | в сторону (на одной ноге) |  | + |
|  | назад (на двух ногах) |  | + |
|  | назад (на одной ноге) |  | + |
|  | - наклон на коленях:  |  |  |
|  | вперёд |  | + |
|  | в стороны |  | + |
|  | назад |  | + |
|  | - волны:  |  |  |
|  | руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные |  | + |
|  | боковая волна |  | + |
|  | боковой целостный взмах |  | + |
|  | передняя волна и целостный взмах |  | + |
|  | обратная волна |  | + |
|  | 1. Подскоки и прыжки:
 |  | 10 |
|  | - с двух ног с места:  |  |  |
|  | выпрямившись |  | + |
|  | выпрямившись с поворотом на 450, 900, 1800 и 3600 |  | + |
|  | 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 |  | + |
|  | - толчком одной с места:  |  |  |
|  | прыжок махом (в сторону, назад) |  | + |
|  | - толчком одной с ходу:  |  |  |
|  | подбивной (в сторону, назад) |  | + |
|  | закрытый и открытый |  | + |
|  | со сменой ног (впереди, сзади) |  | + |
|  | со сменой согнутых ног |  | + |
|  | махом в кольцо |  | + |
|  | широкий, сгибая и разгибая ногу |  | + |
|  | подбивной в кольцо |  | + |
|  | 1. Упражнения в равновесии:
 |  | 10 |
|  | - стойка на носках |  | + |
|  | - равновесие в полуприседе |  | + |
|  | - равновесие в стойке на левой, на правой |  | + |
|  | - равновесие в полуприседе на левой, на правой |  | + |
|  | - заднее равновесие |  | + |
|  | - боковое равновесие |  | + |
|  | 1. Вращения:
 |  |  |
|  | - переступанием |  | + |
|  | - скрестные |  | + |
|  | - одноимённые от 1800 до 5400 |  | + |
|  | - разноименные от 1800 до 3600 |  | + |
|  | 1. Упражнения с мячом
 |  | 10 |
|  | - махи во всех направлениях |  | + |
|  | - круги (большие и средние) |  | + |
|  | - передача около шеи и туловища, над головой, под ногами |  | + |
|  | - отбивы:  |  |  |
|  | однократные и многократные |  | + |
|  | со сменой ритма |  |  |
|  | разными частями тела |  |  |
|  | - броски:  |  |  |
|  | низкие (до 1 метра) одной и двумя руками |  | + |
|  | средние (до 2 метров) двумя и одной рукой |  |  |
|  | высокие (свыше 3 метров) двумя и одной руками, с ловлей впереди и сзади туловища, одной и двумя руками |  |  |
|  | - перекаты:  |  |  |
|  | по полу |  | + |
|  | по двум рукам, по одной руке |  |  |
|  | по телу, по спине |  |  |
|  | 1. Упражнения со скакалкой
 |  | 30 |
|  | - 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: |  |  |
|  | вперёд и назад |  | + |
|  | скрестно вперёд и назад |  | + |
|  | двойное вращение вперёд 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 плоскости |  |  |
|  | - передача около отдельных частей тела |  | + |
|  | - «мельницы»:  |  |  |
|  | в лицевой плоскости |  |  |
|  | поперечная, горизонтальная |  |  |
|  | 1. Упражнения с обручем
 |  | 30 |
|  | - махи одной и двумя руками во всех направлениях; |  | + |
|  | - круги одной и двумя руками вверху и внизу |  | + |
|  | - вращения:  |  |  |
|  | правой и левой руками (вперёд и назад) |  | + |
|  | на шее |  | + |
|  | вокруг туловища (талии) |  | + |
|  | - перекаты по полу в различных направлениях с вращением |  | + |
|  | - броски:  |  |  |
|  | вверх и ловля одной рукой после маха, после круга |  |  |
|  | одной рукой вперёд |  | + |
|  | 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) |  | + |
|  | 1. Упражнения с лентой
 |  | 10 |
|  | - махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали |  |  |
|  | - бумеранги, передачи |  |  |
|  | 1. Упражнения с булавами
 |  | 10 |
|  | - махи, круги |  |  |
|  | - постукивания, «мельницы» |  |  |
|  | - вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочерёдно) |  |  |
| **5.** | **Приёмные и переводные нормативы** |  | **4** |
| **6.** | **Соревнования:** По календарному плану спортивно-массовых мероприятий |
|  | **Всего часов** |  | **276** |