|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ»Директор ГОУДОД СДЮСШОР по художественной гимнастки Краснодарского края \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Полионова «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_\_\_\_год |

**Этап начальной подготовки. Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Группы, часы |  |  |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| **I.** | **Теоретический материал** | **6** | **8** | **8** |
| 1 | Кратко о художественной гимнастике | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Правила поведения на тренировке | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Основы личной гигиены | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Режим дня гимнастки | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка |  | 1 | 1 |
| 6 | О питании спортсмена | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Строение и функции организма |  | 1 | 1 |
| **II.** | **Практика**  | **270** | **406** | **406** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка:** | **30** | **30** | **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** | **60** | **60** |
|  | 1. Пассивная гибкость:
 | 30 | 30 | 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 | 30 | 30 |
|  | - удержание ноги вперёд, в сторону, назад | + | + | + |
|  | - поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с. | + | + | + |
| **3.** | **Технико-тактическое мастерство:** | **186** | **312** | **312** |
| **А.** | **Хореография:** | **36** | **72** | **72** |
|  | - 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** | **20** | **20** |
|  | - мост, мост с одной ноги | + | + | + |
|  | - кувырки (вперёд, назад, боком) | + | + | + |
|  | - стойки:  |  |  |  |
|  | на лопатках | + | + | + |
|  | на груди | + | + | + |
|  | на предплечьях | + | + | + |
| **В.** | **Базовая техническая подготовка:** | **10** | **20** | **20** |
|  | - 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** | **200** | **200** |
|  | 1. Виды шагов (на полупальцах):
 | 10 | 10 | 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 | 20 | 20 |
|  | - 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 | 20 | 20 |
|  | - 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 | 20 | 20 |
|  | - 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 | 20 | 20 |
|  | - 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 | 40 | 40 |
|  | - 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 | 30 | 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 | 20 | 20 |
|  | - махи, круги, восьмёрки, змейки, спирали |  | + | + |
|  | - бумеранги, передачи |  | + | + |
|  | 1. Упражнения с булавами
 | 10 | 20 | 20 |
|  | - махи, круги |  | + | + |
|  | - постукивания, «мельницы» |  |  | + |
|  | - вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочерёдно) |  | + | + |
| **5.** | **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | **4** | **4** | **4** |
|  | **Всего часов** | **276** | **414** | **414** |