подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:38:25+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 26080 1 о/д
от « 26 » августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. КОМПОЗИЦИОННО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ID программы: 10433
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Программа рассчитана на обучающегося 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем за весь период обучения: 84 часа
Разработчики программы:
Сачкова Лилия Маратовна, тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина Ирина Владимировна, зам. директора МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Композиционно-исполнительская подготовка» (далее по тексту – Программа) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Программа является индивидуальной программой для одаренного ребенка в виде спорта «художественная гимнастика».

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Композиционно-исполнительская подготовка» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координированных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Спортивное мастерство обучающихся слагается из следующих компонентов: трудности программ, композиции, технического и артистического исполнения, между которыми должна царить гармония.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнения придают им яркую динамическую структуру.

Отличительная особенность программы.

Данная индивидуальная программа составлена для воспитанницы отделения художественной гимнастики МУ ДО «ЦРФКС Осиповой У. и регламентирует работу тренера-преподавателя по направлению композиционно-исполнительской подготовки.

При разработке Программы были учтены и применялись следующие основные принципы и подходы: единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям; программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; постепенность увеличения нагрузки и

тенденция к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Данная программа ориентирована на творческие способности обучающейся, проявляющей выдающиеся способности в избранном виде спорта и нацелена на формирование и развитие у нее эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике предназначена для обучающейся Осиповой У., возраст обучающейся – 9 лет.

Срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 84 часа (42 учебных недели, 2 часа в неделю).

Уровень программы

Уровень реализации программы - базовый. При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы обучающейся.

Режим занятий, специфика организации тренировочного процесса

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 1часу. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой осуществления образовательной деятельности является индивидуальная работа. Кроме этого в реализации программы используются такие формы организации тренировочного процесса, как

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

Для подготовки обучающейся к участию в соревнованиях различного уровня, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по хореографии при условии их одновременной работы с обучающейся, проходящей подготовку к предстоящим стартам.

Форма обучения

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в очной форме. Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, имеющих необходимые условия для проведения учебно-тренировочного процесса;
- участием обучающейся в учебно-тренировочных сборах;
- самостоятельной работой по индивидуальным планам подготовки.

1.2. Цель и задачи программы

Основная ***цель*** работы тренера-преподавателя - подготовка спортсмена высокой квалификации путем формирования умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой

Процесс достижения этой цели - это многолетняя целенаправленная подготовка гимнасток, которая предусматривает решение ***следующих задач:***

- совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект);
- совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

1.3. Объем программы

Общий объем программы за 1 год обучения составляет 84 часа (42 учебных недели, по 2 часа в неделю – 2 занятия по 1 часу).

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Теоретические занятия:

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учёта специфики избранного вида спорта. Средства ОФП: общеразвивающие упражнения, бег, кросс.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Средства СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, а также специальные упражнения. Виды физических способностей: координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие и выносливость.

Практические занятия:

Растяжка:

- Различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- Шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами, со скамейки с наклоном назад);
- Махи (лёжа, стоя у опоры);
- Удержание ног у опоры (во все стороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- Элементы на гибкость (затяжки на правую и левую ногу назад, лёжа на полу и др. в соответствии с возможностями обучающихся);
- Мост (на коленях, стоя);
- Наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- Складка (сидя, стоя); Равновесия (на всей стопе и на полупальцах):
- вперёд, в сторону, назад с помощью (у опоры и на середине);
- назад без помощи (арабеск) на середине;
- в пассе на середине;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся.

Прыжки:

- в высоту;
- в длину;
- на 2-х ногах, 1-ой ноге;
- подскоки, наскоки;
- из низкого приседа;
- с подтягиванием ног к груди, с отведением голени и бёдер назад;
- галоп (вперёд, боком);
- ножницы (вперёд, назад);
- с поворотом;
- подбивные;
- кабриоли;
- разножки с места (на правую, левую ногу, поперечный шпагат);
- в шпагат с подходом;
- кольца с согнутой и прямой ногой (с 2-х ног и с подхода);
- казачок;
- фуэте;
- в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад);
- спиральный
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся.

Повороты:

- в аттитюде;
- в пассе;
- другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся

***Формы контроля*:** текущий контроль, диагностика.

Техническая подготовка

Теоретические занятия:

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Практические занятия:

Скакалка:

Прыжки через скакалку (выполняются с вращением скакалки вперёд и назад):

- на 2-х ногах с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах;
- на 1-ой ноге с промежуточными прыжками;
- на 1-ой ноге;
- с одной ноги на другую;
- через вдвое сложенную скакалку в глубоком приседе;
- на 2-х ногах крестом с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах крестом;
- на 2-х ногах с двойным вращением с промежуточными прыжками;
- на 2-х ногах с двойным вращением;
- «козлики» с поворотом на 360^0 ;
- бег через скакалку (с захлёстом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами вперёд);
- галоп вперёд и боком через скакалку.

Вращения, махи и круги скакалкой:

- в лицевой плоскости;
- в горизонтальной плоскости;
- в боковой плоскости;
- на шагах, беге, прыжках, галопе;
- восьмёрки и вуалеобразные движения.

Броски и эшапе:

- броски и ловли (сложенной в 2-е и развёрнутой скакалки);
- простые эшапе и манипуляции (стоя).

Элементы тела с работой предметом:

- вращения в разных плоскостях на равновесиях (в пассе, шпагат всторону, арабеск);
- прыжки с входом в скакалку (побивной, шагом шпагат, «казак»);
- повороты с вращением скакалки и вуалеобразными движениями(на пассе, в казачке).

Обруч

(Вращения, махи и круги):

- вращение обруча в разных направлениях и плоскостях;
- вращение обруча на разных частях тела стоя, на ритмических шагах на беге;
- восьмёрки и средние круги;
- вертушки на полу.

(Броски):

- низкие, средние и высокие броски с замаха с ловлей в захват;
- низкие и средние броски с вращением вокруг диаметра;
- низкие и средние броски на простых прыжках.

(Перекаты):

- по полу с возвратом;
- по телу лёжа;

Элементы тела с работой предметом:

- равновесие на пассе с вращением или восьмёркой обручем;
- прыжок «Казак» с входом в обруч;
- поворот на пассе с вращением обруча в горизонтальной плоскости над головой;
- прыжок шагом шпагат со средним броском.

Мяч

(Передачи, удержания):

- шаги на всей стопе и на полупальцах с удержанием мяча на ладони;
- передачи из одной руки в другую за спиной (на месте, на шагах вперёд, в сторону);
- передачи из одной руки в другую за спиной с поворотом переступанием;
- восьмёрки (выкруты).

(Отбивы):

- одной рукой, ловля 2-мя;
- двумя руками, ловля 1-ой;
- со сменой рук;
- на галопе двумя руками;
- на скачках;
- на ритмических шагах (с изменением высоты, ритма).

(Броски):

- двумя руками (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- одной рукой (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- из одной руки в другую (стоя и на галопе);
- двумя руками из-за спины;
- под руку;
- на прыжке со сменой ног («козлик»);
- маленькие переброски на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

(Перекаты):

- стоя и стоя на коленях от груди на руки;
- стоя по спине с рук и обратно;
- лёжа по спине и груди;
- сидя по ногам.

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с отбивами (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с отбивами и средними бросками (казак, подбивной, шагом шпагат);
- повороты с удержанием мяча на ладони (на пассе, в казачке).

Булавы

(Вращения):

- малые, средние и большие круги;
- вращения в разных плоскостях, ассиметричные вращения;
- «фонарик»;
- различные манипуляции булавами (скаты, передачи).

(Переброски и броски):

- разные виды мелких переброс (1-ой и 2-мя булавами);
- средние броски (1-ой и 2-мя булавами).

Элементы тела с работой предметом:

- равновесия с вращениями (на пассе, арабеск, шпагат в сторону);
- прыжки с большим кругом (казак, подбивной).

Лента

(Круги и вращения):

- полукруги и круги (в разных направлениях и плоскостях);
- восьмёрка в боковой плоскости;
- змейки и спиральки (на разных уровнях, в разных плоскостях).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Хореографическая подготовка

Теоретические занятия:

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Практические занятия:

- выполнение разминки под музыку;
- волны телом (вперёд, назад, боковая, круговая);
- разучивание несложных хореографических комбинаций под музыку
- разучивание, отработка и выполнение соревновательных композиций (упражнений), отражая в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения;
- выполнение заданий на импровизацию под музыку (необходимое условие отразить в движениях характер, настроение, темп и ритм музыкального произведения).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Акробатическая подготовка

Теоретические занятия:

Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Практические занятия:

- кувырки (вперёд, назад, боком) – на скорость;
- колесо;
- стойка на груди с переворотом;
- перевороты (вперёд, назад);
- рыбка (вперёд, назад)

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Музыкально-двигательная подготовка

Теоретические занятия:

Музыкально-двигательная подготовка - это формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения. Музыкально-двигательная подготовка содействует развитию музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

Средства музыкально-двигательной подготовки: ***с***пециальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация.

Практические занятия:

Упражнения для развития музыкально-двигательных способностей:

- выполнение простых упражнений (хлопки, поднимание и опускание рук, приседания, прыжки и т.д. на каждый счёт или в заданной последовательности);
- выполнение упражнений в соответствии с началом и концом музыкальной фразы (изменение направления движения, смена вида движения, обозначение определённым движением начала и конца музыкальной фразы);
- выполнение упражнений (см. выше) увеличивая или уменьшая силу, амплитуду, скорость движений в соответствии с музыкальным произведением;
- выполнение разминки под музыку (бег, шаг, волны, махи и т.д.);
- составление небольших композиций под заданную музыку (можно предоставить выбор музыки гимнасткам);
- выполнение танцевальных комбинаций с предметами и без, в парах и по одному под музыку (в разных стилях);
- выполнение упражнений без предмета под музыку (равновесия, прыжки, повороты, элементы на гибкость);
- выполнение упражнений с предметами под музыку (вращения, маленькие и большие броски, перекаты, отбивы и т.д.);
- самостоятельный подбор музыкальных произведений для выступлений (в соответствии с возрастом гимнастки и видом программы).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Композиционно-исполнительская подготовка

Теоретические занятия:

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий. Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнастки, выявлять у нее все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнастки. Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций.

Практические занятия:

в упражнении со скакалкой:

- прыжки через развернутую скакалку,
- подпрыгивания или подскоки,
- круги,
- вращения,
- восьмерки,
- броски различных типов;

в упражнении с обручем:

- перекаты и вращения,
- махи,
- покачивания,
- восьмерки,
- броски,

- вход в обруч;

в упражнении с мячом:

- броски,
- активные отбивы,
- свободные перекаты,
- круги,
- выкруты,
- восьмерки,
-баланс;

в упражнении с булавами:

- мельницы,
- малые круги и малое жонглирование,
- броски,
- средние и большие круги,
- постукивания,
- скольжения,
- перекаты,
- асимметричные движения;

в упражнении с лентой:

- махи и круги,
- змейки,
- спирали,
- восьмерки,
- передачи и переброски,
- возвраты (бумеранг).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения индивидуальной программы обучающаяся должна

знать:

- технику выполнения движений и требования к их выполнению;
- компоненты беспредметной подготовки (равновесие, вращения, прыжки, акробатические и танцевальные упражнения);
- компоненты предметной подготовки (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- правила соревнований;

уметь:

- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- выполнять базовые элементы средней и высшей групп трудности;
- выполнять сложные элементы, моделировать перспективные элементы и соединения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1,5**			
	Развитие и совершенствование физических качеств		0,25		беседа
	Техническая подготовка		0,25		беседа
	Хореографическая подготовка		0,25		беседа
	Акробатическая подготовка		0,25		беседа
	Музыкально-двигательные способности		0,25		беседа
	Композиционно-исполнительская подготовка		0,25		беседа
2.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**16**			
	упражнения на растяжку	4	0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на гибкость	4	0,5	3,5	текущий контроль
	прыжковые упражнения	5	0,5	4,5	текущий контроль
	повороты	3	0,5	2,5	текущий контроль
3.	**Техническая подготовка**	**18**			
	упражнения без предметов	3	0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения со скакалкой: - вращения, махи и круги - броски и эшапе - элементы тела с работой предметом	3	0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с обручем: - вращения - махи - броски - перекаты - элементы тела с работой предметом	3	0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с мячом: - передачи, удержания - отбивы - броски - перекаты - элементы тела с работой предметом	3	0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с булавами: - вращения - переброски и броски - элементы тела с работой предметом	3	0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения с лентой: - круги и вращения	3	0,5	2,5	текущий контроль
4.	Хореографическая подготовка	**2**	0,5	1,5	текущий контроль
5.	Акробатическая подготовка	**4**	0,5	3,5	текущий контроль
6.	Музыкально-двигательная подготовка	**20**	2	18	текущий контроль

7.	Композиционно-исполнительская подготовка	**22**	2	20	текущий контроль
8.	**Контрольно-переводные мероприятия**	**0,5**		0,5	зачет
	ИТОГО (ч)	**84**	11,5	72,5	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
5 год обучения	09 сентября	15 июля	2 часа в неделю (2 занятия по 1 часу)	42 недели 84 часа в год	Теоретическая подготовка Общая и специальная физическая подготовка Техническая подготовка Хореографическая подготовка Акробатическая подготовка Композиционно-исполнительская подготовка Музыкально-двигательная подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

2.3 Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитательной работы - формирование личности юных гимнасток как целеустремленных спортсменов, преданных своему любимому виду спорта.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование здоровых интересов и потребностей;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом организационно-методической и воспитательной работы учреждения, утвержденным директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащейся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащейся.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения	Примечание
Организационные мероприятия				
1	Максимально привлекать родителей в жизнь спортивного отделения и выполнение плана воспитательной работы	постоянно в течение года	спортивное отделение	
2	Активизировать работу по вопросам психологического сопровождения спортсмена	в течение года	спортивное отделение, места проведения соревнований	
3	Обеспечить участие воспитанницы в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня	в течение года	согласно календарному плану	
4	Активизировать работу по применению здоровье сберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе	постоянно в течение года	спортивный зал	
5	Активизировать работу по внедрению индивидуально-дифференцированного подхода к обучению	постоянно в течение года	спортивный зал	
Мероприятия, проводимые с обучающейся				
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь январь	спортивный зал	
2	Организация учебно-тренировочных сборов	в течение года	по плану	
3	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях - День защиты детей - День молодежи - День города и т.п.	в течение года	по вызову	
Участие в соревнованиях различного уровня				
1	Республиканский турнир МБУ ДО «ЦТ Зеленодольского МР» по художественной гимнастике	январь	Зеленодольск	
2	Межрегиональный турнир по художественной гимнастике «Идель – Казань»	февраль	Казань	
3	Открытый турнир по художественной гимнастике «Diva Cup»	февраль	Иннополис, РТ	
4	Традиционный открытый турнир по художественной гимнастике «Зимнее	февраль	Казань	

	вдохновение»			
5	Открытый турнир по художественной гимнастике «Mickey Mous Cup»	февраль	Казань	
6	Открытый межрегиональный турнир по художественной гимнастике «Выше радуги»	март	Казань	
7	Открытые соревнования Московской области по художественной гимнастике на призы Заслуженного тренера России А.В. Дьяченко	март	Москва	
8	Кубок Республики Марий Эл и Республиканские соревнования по художественной гимнастике			
9	Традиционный открытый турнир по художественной гимнастике «Весенний карнавал»	апрель	Высокая гора, РТ	
10	Открытый турнир по художественной гимнастике «Выше радуги»	апрель	Казань	
11	Открытый турнир по художественной гимнастике «EMOTION CUP»	май	Казань	
12	Всероссийские соревнования по художественной гимнастике «Новое поколение»	сентябрь	Ульяновск	
13	Республиканский турнир по художественной гимнастике «Победа мечты»	сентябрь	Казань	
14	Первенство Республики Марий Эл по художественной гимнастике памяти Героя России М.Н. Евтюхина	октябрь	Йошкар-Ола	
15	Традиционный открытый турнир по художественной гимнастике «Осеннее вдохновение»	октябрь	Казань	
16	Межрегиональный турнир по художественной гимнастике «Столица»	ноябрь	Казань	
17	Межрегиональный турнир по художественной гимнастике «Новая волна»	ноябрь	Казань	
18	Открытый республиканский турнир по художественной гимнастке «Золушка»	ноябрь	Казань	
19	Всероссийские физкультурные соревнования по художественной гимнастике «Под крылом чемпиона» на призы трехкратной чемпионки мира и Европы Ксении Поляковой	ноябрь	Тольятти, Самарская обл.	
20	Открытый республиканский турнир по художественной гимнастке на призы Деда Мороза	декабрь	Казань	
21	Республиканские соревнования по художественной гимнастике	в течение года	по вызову	

2.4. Условия реализации программы

<u>Материально-техническое обеспечение</u>

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Булава гимнастическая	штук	2
2	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	1
4	Ковер гимнастический (13 х13 м.)	штук	1
5	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	2
6	Музыкальный центр	штук	1
7	Мяч для художественной гимнастики	штук	2
8	Обруч гимнастический	штук	2
9	Пылесос бытовой	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	1
11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Стенка гимнастическая	штук	2

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС» первой квалификационной категории Сачкова Лилия Маратовна, образование высшее, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», педагогический стаж 10 лет, Кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

Для подготовки обучающейся к участию в соревнованиях различного уровня, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по хореографии при условии их одновременной работы с обучающейся, проходящей подготовку к предстоящим стартам.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

2.5. Формы и методы отслеживания результативности реализации образовательной программы

Формы подведения итогов реализации программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:
- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсмена;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Формы и методы контроля.

Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжковых элементов, поворотов.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость - мост, на растянутость мышц ног - продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:
   - высокое равновесие на носке одной, другая назад;
   - поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
   - открытый прыжок;
   - волна вперед с продвижением;
   - шаг вальса в сторону.

Контроль результатов обучения.

Достижения обучающейся сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года

	Показатели	**Методы определения**
Первая стартовая диагностика	- уровень физического развития; - уровень физической подготовки; - функциональное состояние систем	- антропометрические данные; - медицинское обследование; - тест Айзена, наблюдения

	организма; - уровень психического развития	
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	- тесты; - тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	- уровень физической подготовленности; - уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; - уровень физического развития; - уровень психического развития, воспитанности	- тесты, - результаты участия в соревнованиях; - медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); - тесты, анкеты, наблюдения педагога

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки

Контрольные нормативные требования для 2 взрослого разряда

норматив	требования	Количество (время)	max балл
1. Шпагаты	На правую и левую ногу - с 3 рейки шведской стенки. Поперечный - лёжа на полу, на спине.	5 секунд	10*3
2. Равновесия	Шпагат с помощью (180˚) вперёд, в сторону, назад. На середине на высоких полупальцах. Подготовка на всей стопе не более 2 секунд.	3 секунды	10*6
3. Удержание ног	Шпагат без помощи (180˚) на всей стопе, у опоры.	10 секунд	10*6
4. Вертикальный шпагат	Шпагат назад без помощи (180˚), у опоры, на всей стопе. Корпус параллельно полу.	10 секунд	10*2
5. Махи	Махи в шпагат (180˚) у опоры, на всей стопе.	10 раз за 12 секунд	10*6
6. Наклоны	Наклоны назад до касания рукой опорной ноги. У опоры, опорная нога на всей стопе, свободная - впереди на полупальце.	3 наклона	10*2
7. Двойные прыжки	На 2-х ногах с вращением вперёд На 2-х ногах с вращением назад На 1 ноге с вращением вперёд (пр., лев.)	15 5 3	10*4
8. Разножки	Прыжок в шпагат (135˚) с места, с 2-х ног. Разножки выполняются через промежуточные прыжки.	3 разножки	10*3
9. Пистолеты	Глубокие приседания, стоя на 1-ой ноге, на всей стопе на середине. Свободная нога удерживается прямая впереди.	5 раз за 7 секунд	10*2
10. Пресс	В висе на шведской стенке поднимание ног до касания головы.	5 раз	10

11. Спина	Поднимание корпуса, лёжа на животе. Ноги под опорой, руки за головой в замке. До касания 2 рейки.	7 раз за 10 секунд	10
12. Стойки на груди	Поднимание ног назад, лёжа на полу. Руками держаться за 1-ую палку, плечи прижаты к полу.	3 раза	10
13. Складка	Наклон вперёд, стоя на скамейке (кисти рук ниже уровня стоп).	5 секунд (20 см)	10
14. Мост	Стоя на коленях мост с захватом за ноги.	5 секунд	10
15. Выкруты	Выкруты рук стоя со скакалкой или без.	5 серий за 10 секунд	10
16. Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с места, на 2-х ногах.	40 сантиметров	10

2.7. Методические материалы

(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

- *главные соревнования,* в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам художественной гимнастики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам художественной гимнастики;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по художественной гимнастике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «художественная гимнастика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные

изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.8. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 984 от 15.11.2022г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 71709 от 20.12.2022г.

2. Винер И.А. Художественная гимнастика / И.А. Винер, Л.А. Карпенко – М., 2004.

3. Венгерова Н.Н., Гобузева К. В. Современные вопросы подготовки в техникоэстетических видах спорта: учебное пособие; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. - 138 с.

4. Лаврухина Г.М., Бордовский П.Г.Художественная гимнастика как основа грации и привлекательности.НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010. – 53 с.

5. Сахарнова Т.К.Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, СанктПетербург, 2010

6. Семибратова И.С., Быстрова И.В. Переброски предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: учебное пособие для ОУВПО; Министерство спорта,туризма и молодежной политики РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта,Санкт-Петербург, 2010. – 88 с

7. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016 г.-326 с.

Приложение 1

Примерное содержание календарного учебного графика

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Беспредметная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Беспредметная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
октябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	13	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, перебросы и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и перебросы). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	24	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					подготовка (булавы). Заминка (закачка).		
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, переброски и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
февраль	41	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка. Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка. Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка. Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Беспредметная подготовка. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	48	в соответствии с	теория	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка).	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).		наблюдение
март	49	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
апрель	57	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, переброски и броски). Композиционно-исполнительская подготовка.	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					Заминка (закачка).		
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка. Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка. Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Предметная подготовка. Контрольные нормативы.	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	72	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июнь	73	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	зачет
	74	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка	спортивный зал	зачет
	75	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	76	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	77	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	78	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	79	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	80	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июль	81	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, перебросы и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	82	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	83	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	84	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение