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 18:37:01+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 № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 9189
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Программа рассчитана на обучающихся 8-12 лет
Срок реализации программы: 2 года
Объем за весь период обучения: 504 часа
Разработчики программы:
Бакуркина Ирина Владимировна, зам. директора, методист МУ ДО «ЦРФКС»
Сачкова Лилия Маратовна, тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения» (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.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальностью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «художественная гимнастика» на учебно-тренировочном этапе (базовом этапе спортивной специализации).

Актуальность образовательной программы отражается так же в том, что она ориентирована на интерес обучающихся, их способности, учитывает возрастные потребности, стимулирует физическую активность, что позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков, в частности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы общей и специальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-тренировочного этапа по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как отдельных групп, так и отдельно взятых обучающихся. Данная программа является неотъемлемой составляющей программы технической и тактической подготовки в целостной системе подготовки спортсменов-гимнастов и составлена из расчёта многолетней подготовки.

Программа составлена с учетом

особенностей современных правил по художественной гимнастике;

обязательной программы для девушек, соответствующей возрастным требованиям для занимающихся и правил вида спорта «Художественная гимнастика»;

спортивной подготовки гимнасток на основе видоизменения спортивных правил;

преемственности образовательного процесса, который построен таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших гимнасток, традиции школы, опыт тренеров-преподавателей передаются младшему поколению;

постепенности возрастания или снижения физических нагрузок в соответствии с возрастными, физиологическими, индивидуальными особенностями учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения» предназначена для обучающихся в возрасте 8-12 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

Срок освоения программы: 2 года

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 504 часа (2 учебных года, в каждом 42 учебные недели по 6 часов учебно-тренировочной работы в неделю).

Форма обучения – очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Уровень программы – базовый.

Режим занятий

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 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение ведется на русском языке.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Результатом освоения программы является:

4 год обучения:

развитие специальных физических качеств, воспитание артистизма и выразительности, изучение основ техники художественной гимнастики в объеме классификационной программы III -II-I разряда, при участии в соревнованиях.

5 год обучения:

развитие специальных физических качеств, воспитание артистизма и выразительности, изучение техники художественной гимнастики в объеме программы I разряда и КМС, ознакомление с правилами соревнований, приобретение инструкторских и судейских навыков, участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы – совершенствование общей физической подготовленности обучающихся отделения по художественной гимнастике путем увеличения объема тренировочных нагрузок и соревновательных упражнений в процессе подготовки, повышения интенсивности тренировочных занятий.

Программный материал предлагает решение следующих ***основных задач*:**

4 год обучения:

Образовательные:

- повышение уровня физической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- обучение основным методам саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие общей физической подготовленности в избранном виде спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с уровнем подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для перевода на следующий этап спортивной подготовки (III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд)

5 год обучения:

Образовательные:

- повышение уровня физической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- обучение основным методам саморегуляции и самоконтроля;

- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- развитие общей физической подготовленности в избранном виде спорта;

- выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с уровнем подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для перевода на следующий этап спортивной подготовки (I спортивный, КМС).

1.3 Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 2 года обучения (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе):

4 год обучения - 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам, режим тренировочной работы в группе 4 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год);

5 год обучения - 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам, режим тренировочной работы в группе 4 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание учащиеся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки. Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Общая физическая подготовка

Теория:

Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Практика:

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на полу - сгибание-разгибание рук;
4. Лазанье по канату без помощи ног. То же в висе углом;
5. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; я ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
6. Лежа на полу - поднимание гантелей (не более 25% от собственного веса);
7. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

8. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

3. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

4. Высокий угол в упоре на полу на время;

5. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

6. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

7. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1.Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

2.Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух;

2. То же с отягощением до 2-4 кг.

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

4. То же со сменой ног;

5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);

9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.)

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,

- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,

- лазание по канату на время,
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты - упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, контрольные нормативы.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на

развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП.

Практика:

Растяжка:

- различные виды растяжки (с опоры, стоя, лёжа);
- шпагаты (шпагаты на полу с выкрутами в захвате, со скамейки с наклоном назад, со стула);
- махи (лёжа, стоя у опоры на полупальцах, на середине на всей стопе и на полупальцах);
- удержание ног у опоры и на середине, на всей стопе (во всестороны + вертикальный шпагат назад);

Развитие гибкости:

- мост (на коленях, стоя);
- наклоны, стоя на 2-х и на 1-ой ноге у опоры (на всей стопе и на полупальцах);
- наклоны с махом в шпагат у опоры на полупальцах и на серединена всей стопе;
- складка (сидя, стоя);

Равновесия (у опоры и на середине):

- вперёд, в сторону, назад с помощью;
- вперёд, в сторону, назад без помощи;
- кольцо без помощи;
- переднее, заднее и боковое в шпагат;
- турляны в разных формах;
- фуэте;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся.

Прыжки:

Прыжковая работа, включающая все виды подготовительных прыжков (на 2-х ногах (в длину, в высоту), с ноги на ногу, подскоки, скачки, с поворотом, галоп и тд). А также комбинации с сочетаниями разных прыжков и предакробатических элементов:

- подбивной, подбивной в кольцо, подбивной с наклоном;

- шагом шпагат, шагом шпагат в кольцо, шагом шпагат с наклоном (с места и с подхода);
- жете ан турнан (с подбивом, в шпагат, в кольцо с подбивом, с наклоном с подбивом);
- кольцо 2-мя ногами;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся.
- повороты (360^0 -1080^0)
- казачок;
- с ногой на 90^0 (аттитюд, арабеск, вперёд, в сторону);
- пассе, фуэте;
- в шпагате с помощью и без помощи (вперёд, в сторону, назад, вертикальный);
- кольцо без помощи;
- спиральный;
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся.

Акробатическая подготовка:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, контрольные нормативы.

Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка

Практика:

- элементарный урок хореографии (под музыку);
- 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, контрольные нормативы.

Выполнение контрольных нормативов

Теория:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Инструкторская и судейская практика

Теория:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Практика:

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по художественной гимнастике в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований. Выполнение обязанностей судьи

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Соревновательная деятельность

Теория:

Правила соревнований по виду спорта. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по виду спорта.

Практика:

Участие во внутришкольных, муниципальных, районных, республиканских и региональных соревнованиях по видам спорта.

Формы контроля: результат соревнований.

1.5. Планируемые результаты:

Результатом реализации программы является:

- формирование общей и специальной физической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

По окончании освоения программы 4 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Правила безопасности при занятиях видом спорта и применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях.
2. Основные методы саморегуляции и самоконтроля.
3. Основные понятия, термины художественной гимнастики.
4. Правила соревнований.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития ловкости, прыгучести, выносливости, быстроты.
2. Выполнять контрольно-переводные нормативы.
3. Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на следующий год обучения.

По окончании освоения программы 5 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Общие теоретические знания о правилах вида спорта «художественная гимнастика».
2. Основные методы саморегуляции и самоконтроля.
3. Антидопинговые правила.
4. Правила соревнований.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития ловкости, прыгучести, выносливости, быстроты.
2. Выполнять контрольно-переводные нормативы.
3. Получить уровень спортивной квалификации (I спортивный разряд, спортивный разряд КМС), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план для группы 4 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**9**			
	Роль и место физической культуры. Современное состояние художественной гимнастики		1		беседа, текущий контроль
	История возникновения Олимпийского движения		1		беседа, текущий контроль
	Режим дня и питания		1		беседа, текущий контроль
	Физиологические основы физической культуры		1		беседа, текущий контроль
	Соревновательная деятельность. Самоанализ спортивной деятельности		1		беседа, текущий контроль
	Основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.		1		беседа, текущий контроль
	Психологическая подготовка		1		беседа, текущий контроль
	Правила вида спорта		1		беседа, текущий контроль
	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка спортсмена		1		беседа, текущий контроль
2.	**Общая физическая подготовка**	**68**			
	упражнения на мышцы брюшного пресса		0,5	8	текущий контроль
	упражнения на мышцы спины		0,5	8	текущий контроль
	упражнения на боковые мышцы		0,5	8	текущий контроль
	упражнения на развитие		0,5	8	текущий контроль

	скорости				
	упражнения для мышц рук и кистей		0,5	8	текущий контроль
	упражнения для мышц ног и стоп		0,5	8	текущий контроль
	беговые, прыжковые упражнения		0,5	9	текущий контроль
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	7	текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**83**			
	акробатические упражнения		1	11,5	текущий контроль
	упражнения художественной гимнастики		1	20	текущий контроль
	упражнения для развития ловкости		0,5	6	текущий контроль
	упражнения для развития гибкости		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для развития силы		0,5	6	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для развития прыгучести		0,5	6	текущий контроль
	упражнения для развития равновесия		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для развития выносливости		0,5	7	текущий контроль
5.	**Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка**	**66**			
	позиции ног и рук		1	7	текущий контроль
	батманы		1	7	текущий контроль
	упражнения у станка		1	8	текущий контроль
	упражнения на середине (без опоры)		1	8	текущий контроль
	прыжки		1	9	текущий контроль
	танцевальные шаги		1	8	текущий контроль
	постановка танца на основе пройденного материала		1	12	текущий контроль
6.	**Участие в соревнованиях**	**18**		18	результат участия, выполнение спортивного разряда
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	0,5	3,5	зачет
8.	**Восстановительные мероприятия**	**4**	1	3	текущий контроль
ИТОГО (ч)				**252**	

Учебный план для группы 5 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**9**			
	Роль и место физической культуры. Современное состояние художественной гимнастики		1		беседа, текущий контроль
	История возникновения Олимпийского движения		1		беседа, текущий контроль
	Режим дня и питания		1		беседа, текущий контроль
	Общая и специальная физическая подготовка.		1		беседа, текущий контроль
	Соревновательная деятельность. Самоанализ спортивной деятельности		1		беседа, текущий контроль
	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки		1		беседа, текущий контроль
	Психологическая подготовка		1		беседа, текущий контроль
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь		1		беседа, текущий контроль
	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка спортсмена		1		беседа, текущий контроль
2.	**Общая физическая подготовка**	**59**			
	упражнения на мышцы брюшного пресса		0,5	7	текущий контроль
	упражнения на мышцы спины		0,5	7	текущий контроль
	упражнения на боковые мышцы		0,5	7	текущий контроль
	упражнения на развитие скорости		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для мышц рук и кистей		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для мышц ног и стоп		0,5	7	текущий контроль
	беговые, прыжковые упражнения		0,5	8	текущий контроль
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	5	текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**92**			
	акробатические упражнения		1	12,5	текущий контроль
	упражнения художественной		1	21	текущий контроль

	гимнастики				
	упражнения для развития ловкости		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для развития гибкости		0,5	8	текущий контроль
	упражнения для развития силы		0,5	7	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты		0,5	8	текущий контроль
	упражнения для развития прыгучести		0,5	8	текущий контроль
	упражнения для развития равновесия		0,5	8	текущий контроль
	упражнения для развития выносливости		0,5	7	текущий контроль
5.	**Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка**	**66**			
	позиции ног и рук		1	7	текущий контроль
	батманы		1	7	текущий контроль
	упражнения у станка		1	8	текущий контроль
	упражнения на середине (без опоры)		1	8	текущий контроль
	прыжки		1	9	текущий контроль
	танцевальные шаги		1	8	текущий контроль
	постановка танца на основе пройденного материала		1	12	текущий контроль
6.	**Участие в соревнованиях**	**18**		18	результат участия, выполнение спортивного разряда
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	0,5	3,5	зачет
8.	**Восстановительные мероприятия**	**4**	1	3	текущий контроль
ИТОГО (ч)				**252**	

2.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного периода, 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
4 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы Инструкторско-судейская практика
5 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели	Теоретическая подготовка Техническая подготовка Музыкально-двигательная подготовка композиционно-исполнительская подготовка Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

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

2.3 Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях, в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное,

эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также и работа с родителями. К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива;
- система морального стимулирования, повышение мотивации;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований, их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театр, на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов, стенгазет,
- проведение Дней здоровья,
- выступление учащихся на различных районных и городских мероприятиях,
- поздравление воспитанников с днем рождения.

Воспитательная работа

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	октябрь, декабрь, февраль, май

Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	Сентябрь, ноябрь, январь, март, апрель, июнь
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - участие в подготовке пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	Октябрь, декабрь, март, июнь
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
Патриотическое воспитание учащихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Сентябрь, ноябрь, февраль, март, май, июнь, август

спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Согласно календарном у графику спортивно-массовых мероприятий
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	Сентябрь, декабрь, март, июнь
Другое направление работы, определяемое самостоятельно, тренером-преподавателем исходя из необходимости учебного процесса в группе		по мере необходимости

2.4. Условия реализации программы

<u>Материально-техническое обеспечение</u>

Занятия отделения по художественной гимнастике проводятся в спортивном зале здания ЦРФКС по адресу ул. Грибоедова, 2а.

На занятиях используется:

1. гимнастические ковры
2. скамейки гимнастические (5 штук)

3. маты гимнастические (6 штук)
4. стенка гимнастическая (14 штук)
5. турник для подтягивания (10 штук)
6. магнитофон
7. рулетка металлическая
8. секундомер
9. скакалки гимнастические (по количеству обучающихся)
10. обручи гимнастические (по количеству обучающихся)
11. мячи гимнастические (по количеству обучающихся)
12. булавы гимнастические (по количеству обучающихся)
13. ленты гимнастические (по количеству обучающихся)
14. утяжелители (300 г, 500 г)

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимают участие тренеры-преподаватели, имеющие высшее или среднее специальное образование по направлению «Физическая культура и спорт»:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися может привлекаться хореограф-репетитор.

Информационное обеспечение

Тренеры-преподаватели 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, видеоматериалов);
- 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.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

2 Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (http://www. http://www.vfrg.ru/).

3 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/)

Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме

Организация учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

1) общая физическая подготовка;
2) специальная физическая подготовка;
3) совершенствование элементов техники;
4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих гимнасток;
5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов (команд) в художественной гимнастике;
6) изучение истории развития художественной гимнастики;
7) изучение истории Олимпийских игр;
9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса в дистанционном режиме:

Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
Общая физическая подготовка	Разработка заданий по ОФП для выполнения обучающихся самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	На сайте учреждения, на странице вида спорта создаются индивидуальный страницы для каждого тренера-преподавателя, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает. Задания по ОФП, СФП и технической подготовке выкладываться на обозрение обучающихся постепенно, за день до тренировки в виде плана. Там же могут	Для качественной организации самостоятельных занятий обучающихся и повышения их мотивации используются различные формы контроля (дневник самоконтроля), где обучающийся отмечает выполненные задания и свое самочувствие. Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать обучающимся задания снимать небольшие видеоролики
Специальная физическая подготовка	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта для выполнения обучающимися самостоятельно (или под		

	контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером-преподавателем (или обучающимся) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание. В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности. Весь материал излагается простым, понятным для обучающихся языком	их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер-преподаватель может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов		
Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих гимнасток	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих гимнасток	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер-преподаватель дать свои комментарии. Отдельный фильм с комментариями, доступными обучающимся, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое обучающийся выполняет самостоятельно в удобное ему время	Контролем является участие обучающегося в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные обучающиеся могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми. Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру-преподавателю на электронную почту
Изучение тактики соревновательной деятельности известных гимнасток	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем		
Изучение истории развития художественной гимнастики	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития художественной гимнастики		
Изучение истории Олимпийских игр	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских игр		
Соблюдение оптимального режима двигательной активности	Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксирования пройденной дистанции и количества потраченных калорий	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов.

Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы

2.5. Формы и порядок текущего контроля

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений,), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными видами контроля являются результаты сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования.

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 частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Перевод лиц, обучающихся в учреждении из группы в группу, внутри определенного этапа, осуществляется на основании сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки, а также по обязательной технической программе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	**Единица оценки**	**Норматив**
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;

наклоном назад и захватом за голень		«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение на одной ноге другая вверх от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия
Равновесие на одной	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы;

ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги		«4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;
4,4 - 4,0 - выше среднего;
3,9 - 3,5 - средний;
3,4 - 3,0 - ниже среднего;
2,9 - 0,0 - низкий уровень.

2.7. Методические материалы

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

Планируя работу по общей и специальной физической подготовке необходимо помнить и учитывать:

1. Основные принципы

- соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Сензитивные (благоприятные) возрастные периоды развития физических качеств:

дошкольный и младший школьный возраст (6-10 лет)	координация и ловкость, пассивная гибкость, быстрота
средний школьный возраст (11-14 лет)	сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
старший школьный возраст (15-17 лет)	сила и выносливость

3. Рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка
2. на гибкость
3. на быстроту
4. на прыгучесть
5. на координацию
6. на равновесие
7. на силу
8. на выносливость

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

3) Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К ним относятся следующие психомоторные способности:

- проприацептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнерш - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа;

- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

4) Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости.

Средствами функциональной подготовки являются:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без (со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

5) Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Методы обучения

В работе с детьми используются методы и приемы:

- объяснительно-иллюстративный: рассказ, беседа, объяснение, показ приемов выполнения упражнений тренером-преподавателем;

- диалогический: диалоги между тренером и воспитанником;

- заучивания: развитие образного мышления; освоение нового, закрепление пройденного;

- повторения;

- анализ (аналитика).

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи ***подготовительной части***:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;

игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции;

второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;

развития быстроты и ловкости;

развития силы;

развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; переменный; интервальный;
игровой; круговой; контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в

более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

легко дозируемые упражнения;

умеренный бег;

ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

2.8. Список литературы

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Метод. Рекомендации / Э.П. Аверкович. – М.: Орг. Метод. Пособ. НИДВНИИФК, 1989 – 17 с.
2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекомендации / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко; С.-Петербург, гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2001. – 24 с.
3. Бенюх К.Д. Важные слагаемые (о воспитании культуры движений гимнасток) / К.Д. Бенюх. – Гимнастика, 1972. – № 2.
4. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко: Автореф. дис.канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 21 с.
5. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
6. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рекоменд. / Л.А.Карпенко. – СПб., 1994. – 30 с.
7. Кафарова Т.Г. Специфика образности в хореографическом искусстве / Т.Г. Кафарова: Автореф. дис…канд. философ. наук. – М., 1969. – 16 с. В подзаг: Ин-т философии АН СССР.
8. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая. – М.: Советский спорт, 1988. -48 с.
9. Морель Ф. Хореография в спорте / Ф. Мо-рель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. -111 с.
10. Плеханова М.Э. Особенности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта: Учеб. пособие / М.Э. Плеханова. – М.: ВНИИФКиС, 2006. – 31 с.
11. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты в спортивно-технического мастерства в сложно-координационных видах спорта/ М.Э. Плеханова. – М.: ВНИИФКиС, 2006. -168 с.
12. Терехина Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям: Метод. рекоменд. / Р.Н.Терехина, Н.А. Белова. – СПБ.: ГДО – ИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991. – 37 с.

13. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культ. / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 381 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. № 1, 1999 - с.25.
2. Озолин Н.Г. Разминка спортсмена. Москва, Издательство «Физкультура и спорт» М. 1967.-40с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации http://www.mmsport.gov.ru/
2. Олимпийский комитет России - www.olympic.ru
3. Международная Федерация художественной гимнастики - www.fig-gymnastics.com/site
4. Всероссийская Федерация художественной гимнастики - www.vfrg.ru
5. Сайт художественная гимнастика для детей - www.list7i.ru/?mod=boards&id=673
6. Художественная гимнастика http://r-gymnastics.com/

Приложение 1

Календарный учебный график для группы 4 года обучения

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. Хореографическая подготовка. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
октябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	11	в соответствии с	теория	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы).	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).		наблюдение
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	24	в соответствии с	теория	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).		наблюдение
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					(закачка).		
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
февраль	41	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
март	49	в соответствии с	теория	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП	зал хореографии	текущий контроль

		расписанием	практика		(ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	наблюдение
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
апрель	57	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	62	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Хореографическая подготовка. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июнь	73	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	зачет
	74	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	зачет

	75	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	76	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	77	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	78	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	79	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	80	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июль	81	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	82	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	83	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	84	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение

Календарный учебный график для группы 5 года обучения

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. Хореографическая подготовка. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	2	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
октябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					(упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).		
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	27	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).		
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
февраль	41	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
март	49	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	52	в соответствии с	теория	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).		наблюдение
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения) Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
апрель	57	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение

май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Хореографическая подготовка. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июнь	73	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	зачет
	74	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, беговые, прыжковые упражнения). СФП (упражнения для развития прыгучести). Заминка (закачка).	спортивный зал	зачет
	75	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, спортивные и подвижные игры), СФП (упражнения для развития равновесия). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	76	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. ОФП (упражнения на мышцы брюшного пресса и мышцы спины). СФП (упражнения для развития выносливости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	77	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (упражнения на боковые мышцы). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	78	в соответствии с	теория	1	Растяжка. ОФП (ОРУ, прыжковые упражнения)	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка.		наблюдение
	79	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы брюшного пресса). Акробатические упражнения. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	80	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на мышцы спины). СФП (упражнения для развития ловкости). Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июль	81	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения на боковые мышцы). СФП (упражнения для развития гибкости). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	82	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Хореографическая подготовка. ОФП (ОРУ, упражнения на развитие скорости). СФП (упражнения на развитие силы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	83	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц рук и кистей). СФП (упражнения для развития быстроты). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	84	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. ОФП (ОРУ, упражнения для мышц ног и стоп). Хореографическая подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение