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 18:36:46+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. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ 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. Техническая и тактическая 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. Техническая и тактическая 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 возрастных потребностей, стимулирование физической активности, что позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков, в частности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы технической и тактической 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 общей физической 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;

технических требований к выполнению упражнений в соответствии с правилами соревнований.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Техническая и тактическая 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 круглогодичной 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:

гармоничное развитие личности, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта, достижение высокого уровня спортивной подготовленности в объеме классификационной программы III -II-I разряда, при участии в соревнованиях.

5 год обучения:

гармоничное развитие личности, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта, достижение высокого уровня спортивной подготовленности 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 – формирование знаний, умений и навыков, которые позволят гимнасткам с наибольшей эффективность демонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечение дальнейшего роста спортивного мастерства.

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

4 год обучения:

Образовательные:

- совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект);
- совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование теоретических знаний 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 широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;
- 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:

- совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, реакции на движущийся объект);
- совершенствование базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование теоретических знаний 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.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

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.

Основы техники и методика обучения. Принципы, этапы и методика обучения. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнений с предметами (броскам, отбиваниям, ловле, перекатам и т.п.). 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.

Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в художественной гимнастике. Программная и непрограммная музыка. Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки.

Правила судейства и вида спорта, организация и проведение соревнований. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Подготовка к соревнованиям. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и с предметом. Сбавка за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность. Понятие травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Теория:

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

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

Практика:

Растяжка:

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

Развитие гибкости:

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

Прыжки:

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

- спиральный
- и другие по правилам ХГ в соответствии с возможностями обучающихся.

Повороты:

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

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

Техническая подготовка

Теория:

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

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки:

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках на одной ноге, на носке на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45, 90,135, 180 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)

	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90, 180, 360, 540 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы статические положения		
Мосты	на двух и одной ногах, руках	
Шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
Упоры	стоя, сидя, лежа	
Стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
Динамические движения		
Перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
Кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
Перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону

	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
Партерные элементы		
Седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
Упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
Положения лежа	на спине, животе, боку,	
Движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег		
Спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
Спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы	Разучиваются на уроках хореографии и пластики	

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты

Скакалка:

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

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

Вращения, махи и круги скакалкой:

- в лицевой плоскости;
- в горизонтальной плоскости;

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

Броски и эшапе:

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

Элементы тела с работой предметом:

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

Обруч

(Вращения, махи и круги):

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

(Броски):

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

(Перекаты):

- по полу с возвратом;
- по телу лёжа;

Элементы тела с работой предметом:

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

Мяч

(Передачи, удержания):

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

(Отбивы):

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

(Броски):

- двумя руками (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- одной рукой (на месте и с продвижением вперёд, в сторону);
- из одной руки в другую (стоя и на галопе);
- двумя руками из-за спины;

- под руку;
- на прыжке со сменой ног («козлик»);
- маленькие перебросы на ритмических шагах;
- маленькие, средние и большие броски и ловли (простые, без помощи рук, без зрительного контроля, на прыжке).

(Перекаты):

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

Элементы тела с работой предметом:

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

Булавы

(Вращения):

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

(Перебросы и броски):

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

Элементы тела с работой предметом:

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

Лента

(Круги и вращения):

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Хореографическая подготовка

Теория:

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

Практика:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Акробатическая подготовка

Теория:

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

Практика:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Музыкально-двигательная подготовка

Теория:

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

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

Практика:

Упражнения для развития музыкально-двигательных способностей:

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

- самостоятельный подбор музыкальных произведений для выступлений (в соответствии с возрастом гимнастки и видом программы).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Композиционно-исполнительская подготовка

Теория:

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

Практика:

в упражнении со скакалкой:

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

в упражнении с обручем:

- перекаты и вращения,
- махи,
- покачивания,
- восьмерки,
- броски,
- вход в обруч;

в упражнении с мячом:

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

в упражнении с булавами:

- мельницы,
- малые круги и малое жонглирование,
- броски,
- средние и большие круги,
- постукивания,

- скольжения,
- перекаты,
- асимметричные движения;

в упражнении с лентой:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

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.

Восстановительные мероприятия

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима тренировок;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;

- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- балансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный;
- спортивные растирания.

Сочетание всех средств восстановления тонизирующей и релаксирующей направленности создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» эффектов восстановления, благодаря которому имеется возможность изменять функциональную активность организма спортсменов в зависимости от задач тренировочного процесса, выводя их на качественно более высокий уровень функционирования.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, наблюдения

1.5. Планируемые результаты:

Результатом реализации программы является:

- совершенствование технической и тактической 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:

- технику выполнения движений и требования к их выполнению;
- компоненты беспредметной подготовки (равновесие, вращения, прыжки, акробатические и танцевальные упражнения);

- компоненты предметной подготовки (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- правила соревнований;

Уметь:

- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- выполнять базовые элементы средней и высшей групп трудности;
- выполнять сложные элементы, моделировать перспективные элементы и соединения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на следующий год обучения.

По окончании освоения программы 5 года обучения обучающиеся должны

Знать:

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

Уметь:

- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- выполнять базовые элементы средней и высшей групп трудности;
- выполнять сложные элементы, моделировать перспективные элементы и соединения;
- 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**	**55**			
	общеразвивающие упражнения		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития прыгучести		1	8	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития выносливости		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития ловкости		1	7,5	текущий контроль
	упражнения для развития гибкости		1	7,5	текущий контроль
3.	**Техническая подготовка**	**116**			
	беспредметная подготовка	56	2	54	текущий контроль
	предметная подготовка	60			текущий контроль
	- скакалка		1	11	текущий контроль
	- обруч		1	11	текущий контроль
	- мяч		1	11	текущий контроль
	- булавы		1	11	текущий контроль
	- лента		1	11	текущий контроль
5.	**Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка**	**42**			
	позиции ног и рук		0,5	8,5	текущий контроль
	батманы		0,5	8,5	текущий контроль
	упражнения у станка		0,5	7	текущий контроль
	упражнения на середине (без опоры)		0,5	7	текущий контроль
	танцевальные шаги		0,5	8,5	текущий контроль
6.	**Восстановительные мероприятия**	**6**	1	5	текущий контроль
7.	**Участие в соревнованиях**	**20**	**-**	20	результат участия,

					выполнение спортивного разряда
8.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	0,5	3,5	зачет
ИТОГО (ч)			**252**		

Учебный план для группы 5года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**11**			
	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
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств		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
	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций. Основы музыкальной грамоты.		1		беседа, текущий контроль
	Правила судейства и вида спорта, организация и проведение соревнований.		1		беседа, текущий контроль
	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка спортсмена		1		беседа, текущий контроль
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность		1		беседа, текущий контроль
2.	**Общая физическая**	**53**			

	подготовка				
	общеразвивающие упражнения		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития прыгучести		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты		1	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития выносливости		1	7	текущий контроль
	упражнения для развития ловкости		1	7,5	текущий контроль
	упражнения для развития гибкости		1	7,5	текущий контроль
	Техническая подготовка	**116**			
	беспредметная подготовка	56	2	54	текущий контроль
	предметная подготовка	60			текущий контроль
	- скакалка		1	11	текущий контроль
	- обруч		1	11	текущий контроль
	- мяч		1	11	текущий контроль
	- булавы		1	11	текущий контроль
	- лента		1	11	текущий контроль
5.	**Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка**	**40**			
	позиции ног и рук		0,5	7,5	текущий контроль
	батманы		0,5	7,5	текущий контроль
	упражнения у станка		0,5	7	текущий контроль
	упражнения на середине (без опоры)		0,5	7	текущий контроль
	танцевальные шаги		0,5	8,5	текущий контроль
6.	**Участие в соревнованиях**	**20**	**-**	20	результат участия, выполнение спортивного разряда
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**4**	0,5	3,5	зачет
8.	**Инструкторско-судейская практика**	**4**	1	3	текущий контроль
9.	**Восстановительные мероприятия**	**4**	1	3	
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	11 сентября	15 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
5 год	11 сентября	15 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели	Теоретическая подготовка Техническая подготовка Тактическая 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	Сентябрь, ноябрь, январь, март, апрель, июнь

	помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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
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	Согласно календарном у графику спортивно-массовых

	мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	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 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	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 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.
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)		
Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов		

		обучающихся языком	
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**
В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и

бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой		потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа

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.

Критерии и программа технического мастерства (обязательной технической программы)

из группы 2,3 года обучения	в группу 4 года обучения	Выполнение соревновательной программы Б.П.
из группы 4 года обучения	в группу 5 года обучения	Выполнение соревновательной программы 2 вида (предмет на выбор)
из группы 5 года обучения	в группу 6 года обучения	Выполнение соревновательной программы 2 вида (предмет в соответствии с требованиями Правил соревнований для данной возрастной группы)

Техническое мастерство:

Выполнение 3-х элементов – прыжок, равновесие и вращение, выполненных в соответствии с требованиями к этим элементам в Правилах соревнований по художественной гимнастике.

Методические рекомендации:

- все трудности прыжков должны иметь следующие базовые характеристики: определенная и фиксированная форма в полете, и высота достаточная для соответствующей формы.

- все трудности равновесий должны иметь определенную и четко фиксированную форму с положением «остановка» 1 секунда.

- все трудности вращения должны иметь минимальное базовое вращение на 360° с фиксированной и хорошо определяемой формой.

Критерии оценки – выполнено/не выполнено, в соответствии с требованиями к этим элементам программы в правилах соревнований.

Проходной балл для перевода и приема на этапы подготовки согласно таблице:

из группы 2,3 года обучения	в группу 4 года обучения	3,0 и выше
из группы 4 года обучения	в группу 5 года обучения	3,2 и выше
из группы 5 года обучения	в группу 6 года обучения	3,3 и выше

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. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Беспредметная подготовка (пружинные движения, волны). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка (взмахи). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Беспредметная подготовка (наклоны, равновесия, повороты). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
октябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

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

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

					Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).		
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, перебросы и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
февраль	41	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (наклоны, равновесия, повороты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (прыжки). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (пружинные движения, волны). Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка (взмахи, наклоны, равновесия). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

	45	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Динамические движения (перекаты) Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Беспредметная подготовка (наклоны, повороты, равновесия). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
март	49	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
апрель	57	в соответствии с	теория	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).		наблюдение
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, перебросы и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и перебросы). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (пружинные движения, волны, взмахи). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (наклоны, равновесия, повороты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Динамические движения (перекаты, кувырки). Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Предметная подготовка. Контрольные нормативы.	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	67	в соответствии с	теория	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		двигательная подготовка. Заминка (закачка).		наблюдение
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатические элементы. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июнь	73	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	зачет
	74	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка	спортивный зал	зачет
	75	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	76	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	77	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	78	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	79	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					Заминка (закачка).		
	80	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
июль	81	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, переброски и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	82	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	83	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента) Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	84	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение

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. Контрольные нормативы.	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Беспредметная подготовка (пружинные движения, волны). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка (взмахи). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Беспредметная подготовка (наклоны, равновесия, повороты). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					(закачка).		
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
октябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, перебросы и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	18	в соответствии с	теория	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка	спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		(лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).		наблюдение
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка пружинные движения). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (волны, взмахи). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (скакалка). Выполнение танцевальных комбинаций. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Прыжковая разминка. Упражнение с обручем. Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Повороты. Композиционно-исполнительская подготовка (обруч, перекаты и вращения, вход в обруч). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Обруч (вращения, махи, круги). Композиционно-исполнительская подготовка	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Предметная подготовка (упражнения с мячом). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Мяч (свободные перекаты, круги, выкруты, восьмерки). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Мяч (броски, активные отбивы, баланс). Композиционно-исполнительская	спортивный зал	текущий контроль наблюдение

					подготовка. Заминка (закачка).		
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения, повороты. Упражнения с булавами (малые круги, жонглирование, броски). Музыкально-двигательная подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Упражнения с булавами (скольжения, перекаты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии	текущий контроль наблюдение
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Акробатическая подготовка (колесо, перевороты) Музыкально-двигательная подготовка (булавы). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Булавы (вращение в разных плоскостях, перебросы и броски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – полукруги и круги, восьмерка в боковой плоскости). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Техническая подготовка (лента – змейки и спиральки в различных плоскостях, на разных уровнях). Музыкально-двигательная подготовка (лента). Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Упражнения с лентой (спирали, восьмерки, передачи и перебросы). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	зал хореографии спортивный зал	текущий контроль наблюдение
февраль	41	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (наклоны, равновесия, повороты). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (прыжки). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Разминка. Беспредметная подготовка (пружинные движения, волны). Музыкально-двигательная подготовка с предметом. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Растяжка. Развитие гибкости. Беспредметная подготовка (взмахи, наклоны, равновесия). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).	спортивный зал	текущий контроль наблюдение
	45	в соответствии с	теория	1	Разминка. Прыжковые упражнения. Музыкально-	спортивный зал	текущий контроль

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

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

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

		расписанием	практика		передачи и переброски). Композиционно-исполнительская подготовка. Заминка (закачка).		наблюдение