Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧм лунсетан муниципальнӧй
асшӧрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
«30» мая 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F50FB1A1C123802EA61DB9FF9988679
Владелец: Матухно Наталья Николаевна
Действителен: с 08.08.2022 до 01.11.2023

Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика. Искра»»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Андрианова Елена Ивановна

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Искра» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Искра»» (далее Программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Художественная гимнастика. Искра» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия гимнастикой являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Посредством реализации программы обеспечивается *ранняя профориентация учащихся,* что является одной из стратегических задач Республики Коми.

Направленность. Направленность программы - физкультурно-спортивная (по цели и содержанию).

Актуальность программы. Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей. Программы, направленные на развитие физических качеств, укрепление здоровья детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются только на базе нашего Центра.

Дошкольный возраст - решающий возраст в жизни ребенка. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Одним из средств двигательной активности для девочек дошкольного возраста и служат занятия художественной гимнастикой.

Образовательная программа по художественной гимнастике положительно влияет на здоровье ребенка, и на воспитание личности. Регулярность и правильность организованных занятий по художественной гимнастике с детьми в значительной степени восполняют недостаток движения, а также предупреждают умственное переутомление, повышают работоспособность детей и приносят хороший оздоровительный эффект.

Отличительные особенности программы.

- В основу Программы положены современные научные и методические разработки специалистов по художественной гимнастике, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания и развития, педагогике, физиологии, гигиены и психологии.
- Программа является адаптационно-психологическим курсом по художественной гимнастике для дальнейшего успешного обучения детей в группах последующего года обучения.
- Программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей «Центр детского творчества» и не

предусматривает первоначального отбора по критериям физического развития ребенка, так как это происходит в спортивных школах по художественной гимнастике. Следовательно, каждый ребенок независимо от физического развития и природных данных, изъявивший желание заниматься художественной гимнастикой имеет возможность овладеть основами данного вида спорта.

- Программа модифицированная, составлена на основе типовой программы по художественной гимнастике для ДЮСШ, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации (М., 2000 г.), личного опыта работы педагога по данному направлению, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры дошкольников. Тем самым, данная Программа не повторяет, а расширяет и углубляет знания и умения детей по физическому воспитанию и позволяет им продолжить обучение на следующем этапе в художественной гимнастике и в других видах спорта в учреждении дополнительного образования детей.
- Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. С учетом профессионального опыта работы педагога и современных требований, в ней изменено содержание учебного материала. Программа представляет I этап – **ознакомительный (стартовый)** уровень, так как направлена на формирование мотивации к выбранному виду деятельности**,** Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний и умений в избранном виде деятельности. Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.
- Программа ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.
- В программе могут быть использованы и такие виды работ, как составление показательных упражнений для выступления на спортивных праздниках и торжественных мероприятиях внутри клуба, центра, района, города и республики.

Адресат программы. Программа предназначена для девочек 5 - 8 лет. Набор в группы начальной подготовки осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей и медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий гимнастикой.

Срок освоения программы: 3 учебных года, 27 учебных месяцев, 108 недель.

Объем программы – 576 часов.

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Форма организации образовательного процесса и виды занятий: аудиторная форма - групповая: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы; внеаудиторная форма – соревнования, учебно-тренировочные сборы на выезде, самостоятельная работа дома, в том числе она может быть и аудиторной.

Режим занятий. Режим занятий составлен в соответствии с СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часов в неделю). Продолжительность 1 часа занятий для детей 5-6 лет – 30 минут, 7-8 лет – 40 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой, развитие физических способностей учащихся дошкольного и школьного возраста.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1 год обучения.

Цель – обучение подготовительным, подводящим и простейшим базовым элементам без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч), формирование дисциплинированности, организованности, нравственно-эстетических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с общими теоретическими понятиями в спортивной деятельности;
- обучить движениям на развитие активной и пассивной гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты;
- формировать первоначальные навыки выполнения простейших базовых гимнастических элементов без предмета и с предметом;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в гимнастических упражнениях.

Развивающие:

- развивать творческие и созидательные способности – воображение, находчивость, познавательную активность;
- развивать навыки сотрудничества, владение способами конструктивной коммуникации;
- развивать способность создавать образ средствами художественной выразительности;
- развивать чувства ритма, музыкальности учащихся, их двигательной и логической памяти, пространственного и образного мышления, эмоциональной выразительности, артистичности;

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- мотивировать учащихся к самостоятельной работе над техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики;
- формировать умения находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.

Воспитательные:

- закрепить интерес и любовь к гимнастике;
- закрепить навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде;
- формировать чувство ответственности за результат коллективной творческой деятельности;
- формировать дисциплинированность, организованность, нравственно-эстетические качества.

2 год обучения.

Цель – совершенствование специальных знаний и умений выполнения подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы), формирование целеустремленности, самостоятельности, нравственно-эстетических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с техникой владения предметов (лента, булавы);
- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешной деятельности в художественной гимнастике второго года обучения;
- расширить и обучить движениям на развитие активной и пассивной гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, с использованием предметов;
- продолжить формировать навыки выполнения простейших базовых гимнастических у элементов без предмета и с предметом;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в гимнастических упражнениях.

Развивающие:

- развивать коммуникативные умения: умение взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы;
- развивать личностные качества уважение к педагогам, товарищам партнерам по гимнастике; у детей чувство сопереживания, сопричастности к творчеству;
- развивать творческую одаренность учащихся;
- формировать и развивать способность к самостоятельной и коллективной работе;

- продолжить формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- продолжить мотивировать учащихся к самостоятельной работе над техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики;
- продолжить формировать умения находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.

Воспитательные:

- формировать позитивное отношение к занятиям спортом;
- формировать опыт позитивного социального действия через участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности;
- воспитывать качества личности, востребованной в современном обществе: целеустремленность, самостоятельность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям.

3 год обучения.

Цель – совершенствование двигательных умений и навыков учащихся, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике (выполнение спортивных разрядов 3 года обучения), формирование инициативности, терпеливости, упорства.

Задачи:

Обучающие:

- продолжить обучение техники владения предметов (лента, булавы);
- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам, необходимым для успешной деятельности в художественной гимнастике третьего года обучения;
- расширить и обучить движениям на развитие активной и пассивной гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, с использованием предметов;
- продолжить формировать навыки выполнения простейших базовых гимнастических у элементов без предмета и с предметом;
- продолжить формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в гимнастических упражнениях.

Развивающие:

- продолжить развивать коммуникативные умения: умение взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы;
- продолжить развивать личностные качества уважение к педагогам, товарищам партнерам по гимнастике; у детей чувство сопереживания, сопричастности к творчеству;
- продолжить развивать творческую одаренность учащихся;
- продолжить формировать и развивать способности к самостоятельной и коллективной работе;

- совершенствовать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- совершенствовать навыки самостоятельной работы над техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики;
- совершенствовать умения находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.

Воспитательные:

- продолжить формировать опыт позитивного социального действия через участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности;
- продолжить воспитывать качества личности, востребованной в современном обществе: целеустремленность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям;
- формировать морально-волевые качества: самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка - 9ч.					
1.1.	Введение в деятельность. Вводное занятие.	1	1	-	Зачет
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	2	2	-	
1.3.	Основы терминологии	3	3	-	
1.4.	Домашнее задание для развития основных физических качеств	3	3	-	
2.Общая физическая подготовка -60ч.					
2.1.	Строевые упражнения	20	-	20	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	26	-	26	
2.3.	Игры и игровые упражнения	10	-	10	
2.4.	*Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)*	4	-	4	
3.Техническая подготовка -59 ч.					
3.1.	Базовая техническая подготовка	36	-	36	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Подводящие упражнения для развития физических качеств	20	-	20	
3.3.	*Самостоятельная работа (с*	3	-	3	

	использованием ДОТ и ЭО)				
4. Педагогический контроль -6 ч.					
4.1.	Входящая диагностика.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль.	2	-	2	Наблюдение рефлексия, открытое занятие.
4.3.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов Тесты по ОФП и СФП
5. Соревновательная подготовка		4	-	4	
6. Воспитательная работа		4	-	4	
7. Итоговое занятие		2	1	1	
	Итого:	**144**	**10**	**134**	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -10 ч.					
1.1.	Введение в деятельность. Вводное занятие.	1	1	-	Зачет
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	-	
1.3.	Основы терминологии	2	2	-	
1.4.	Основы хореографической терминологии	1	1	-	
1.5.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды	2	2	-	
1.6.	Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств	2	2	-	
2.Общая физическая подготовка – 58ч.					
2.1.	Строевые упражнения	10	-	10	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Различные виды ходьбы, бега, прыжков	4	-	4	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	16	-	16	
2.4.	Волны, взмахи и их	16	-	16	

	разновидность				
2.5.	Игры и игровые упражнения	8	-	8	
2.6.	*Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)*	4	-	4	
3.Техническая подготовка -132 ч.					
3.1.	Базовая техническая подготовка	26	-	26	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Упражнения с предметами	30	-	30	
3.3.	Ритмические и танцевальные задания	10	-	10	
3.4.	Акробатика	20	-	20	
3.5.	Подводящие физические упражнения для развития физических качеств	30	-	30	
3.6	Упражнения классификационной программы	12	-	12	
3.7.	*Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)*	4	-	4	
4. Педагогический контроль -6 ч.					
4.1.	Входящая диагностика.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль.	2	-	2	Викторина
4.3.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов Тесты по ОФП и СФП
5. Соревновательная подготовка		4	-	4	
6. Воспитательная работа		4	-	4	
7. Итоговое занятие		**2**	1	1	
	Итого:	**216**	**11**	**205**	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	**Теоретическая подготовка – 10ч.**				
1.1.	Введение в деятельность Вводное занятие.	1	1	-	Зачет
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	-	
1.3.	Основы хореографической терминологии	2	2	-	
1.4.	Элементарные правила соревнований	2	2	-	

1.5.	Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды	1	1	-	
1.6.	Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств	2	2	-	
2.Общая физическая подготовка - 49 ч.					
2.1.	Различные виды ходьбы, бега, прыжков	5	-	5	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	20	-	20	
2.3.	Волны, взмахи и их разновидность	20	-	20	
2.4.	*Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)*	4	-	4	
3.Техническая подготовка -141 ч.					
3.1.	Базовая техническая подготовка	26	-	26	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Специальная техническая подготовка	36	-	36	
3.3.	Ритмические и танцевальные задания	4	-	10	
3.4.	Акробатика	20	-	20	
3.5.	Подводящие физические упражнения для развития физических качеств	30	-	30	
3.6.	Упражнения классификационной программы	20	-	20	
3.7.	*Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)*	5	-	5	
4. Педагогический контроль-6 ч.					
4.1.	Входящая диагностика.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль.	2	-	2	Викторина
4.3.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов Тесты по ОФП и СФП
5. Соревновательная подготовка		**4**	-	4	
6. Воспитательная работа		**4**	-	4	
7. Итоговое занятие		**2**	1	1	
	Итого:	**216**	**11**	**205**	

1.3.2.Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 9 ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность -1ч.

Вводное занятие, знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. - 2ч.

Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема 1.3.Основы терминологии – 3ч.

1.3.1.Понятия – основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения (ОРУ)-1ч.

1.3.2. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов -2ч.

Тема 1.4. Домашнее задание для развития основных физических качеств - 3ч.

Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями.

Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-60ч.

Тема 2.1. Строевые упражнения- 20ч.

2.1.1.Шаги и статические позы; -5ч.

2.1.2.Построения и перестроения; -5ч

2.1.3.Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали; -5ч

2.1.4.Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра, Приставной шаг. -5ч

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения- 26ч.

2.2.1.Упражнения для голеностопного сустава; -5ч.

2.2.2.Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; -5ч.

2.2.3.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -5ч.

2.2.4.Упражнения в партере; 6ч.

2.2.5.Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты. -5ч.

Самостоятельная работа: повторение упражнений на голеностопный сустав.

Тема 2.3. Игры и игровые упражнения- 10ч.

2.3.1.Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»; -3ч.

2.3.2.Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; -2ч.

2.3.3.Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; -3ч.

2.3.4.Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену» -2ч.

Тема 2.4.Самостоятельная работа. -4ч.

2.4.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -1ч.

2.4.2.Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -1ч.

2.4.3.Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -1ч.

2.4.4.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -1ч.

Раздел 3.Техническая подготовка (практика)-59ч.

Тема 3.1.Базовая техническая подготовка-36ч.

3.1.1.Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; -6ч.

3.1.2.Упражнения для правильной постановки рук и ног; - 6 ч.

3.1.3.Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения; -6ч.

3.1.4. Упражнения для плечевого пояса и рук; -6ч.

3.1.5.Упражнения в равновесии; -6ч.

3.1.6. Акробатические упражнения; -6ч.

Самостоятельная работа: повторение практических упражнений, подводящих к гибкости плечевого пояса.

Тема 3.2. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. -20ч.

3.2.1. Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); -1ч.

3.2.2.Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления); -2ч.

3.2.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; -1ч.

3.2.4.Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут. -1ч.

Самостоятельная работа: повторение практических упражнений, подводящих к гибкости.

3.2.5.Техника со скакалкой: (по росту гимнастки) - способы удержания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы»; -5ч.

Самостоятельная работа: пытаться выполнять двойное вращение во время прыжка.

3.2.6.Техника с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах; -5ч.

Самостоятельная работа: пытать выполнить, отбив мяча одной рукой.

3.2.7.Техника с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, на полу, на кисти проход в обруч. -5ч.
Самостоятельная работа. Пытать выполнить кат обруча по полу.
3.3.Самостоятельная работа. -3ч.
Самостоятельно выполнять ранее изученные элементы разминки (пружинка, наклоны, приседания, махи, складочка, кошечка и т.п.), без предмета (корзинка, мостик, полушпагат, паучок, лодочка и др.).

Раздел 4. Педагогический контроль (практика) - 6ч.

Тема 4.1. Практика -2 ч. Входящая диагностика.
Включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Тесты по ОФП.
Тема 4.2.Практика -2 ч. Текущий контроль.
В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Тесты по ОФП.
Тема 4.3. Практика -2 ч. Промежуточная аттестация.
Промежуточная аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Сдача нормативов.

Раздел 5. Соревновательная подготовка (практика) - 4ч.

Тема 5.1. Участие в клубных соревнованиях по ОФП и СФП 1- 2 раза в год. Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие учащихся в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей.

Раздел 6. Воспитательная работа - 4ч.

Тема 6.1. Практика – 4ч. Посещение мероприятий ЦДТ. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР.
Тема 6.2. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах.

Раздел 7. Итоговое занятие- 2ч.

Теория-1ч. Подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.
Практика-1ч. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы.

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка -10 ч.

Тема 1. 1.Введение в деятельность. Вводное занятие. - 1ч.
Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия.

***Тема 1.2.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.-* 2ч.**

1.2.1. Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема № 1.3.Основы терминологии-2ч.

1.3.1. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.

Тема 1. 4 Основы хореографической терминологии -1ч.

1.4.1. Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.; Равновесия; Прыжки в позициях.

Тема 1.5. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды-2ч.

1.5.1. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; -1ч.

1.5.2. Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур. -1ч.

Тема №1.6. Домашние задания для развития основных двигательных качеств.

1.6.1. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; - 1ч.

1.6.2. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях - 1ч.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика) – 58ч.

Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.

2.1.1.Шаги и статические позы; -2ч.

2.1.2.Построения и перестроения; -1ч.

2.1.3.Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали - 2 ч.

2.1.4.Бег, стилизованный бег; -3ч.

2.1.5. Приставной шаг; Бег, высоко поднимая бедро. -2ч.

Тема 2.2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков - 4ч.

2.2.1.Острый шаг; Высокий шаг; Галоп, шаги вальса, польки; -1ч.

2.2.2.Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки; -1ч.

2.2.3.Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере; -1ч.

2.3.4.Сочетание вальсовых и простых прыжков. -1ч.

Самостоятельная работа: повторение танцевальных связок.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.

2.3.1.Упражнения для голеностопного сустава; Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; -2ч.

2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.

2.3.3.Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности; -2ч.

2.3.4.Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; -2ч.

2.3.5.Вращения - на двух, одной, скрестные повороты. -2ч.

Самостоятельная работа: повторение практических упражнений, подводящих к прыжку.

Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.

2.4.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -4ч.

2.4.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -4ч.

2.4.3.Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -4ч.

2.4.4. Целостный взмах. -4ч.

Самостоятельная работа: повторение связок с волной.

Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.

2.5.1.Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»; -2ч.

2.5.2.Обучающие игры - «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; -2ч.

2.5.3.Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; -2ч.

2.5.4.Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену» -2ч.

Тема № 2.6. Самостоятельная работа-4ч.

2.6.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -2ч.

2.6.2.Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. - 1ч.

2.6.3.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). 1ч.

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Раздел 3. Техническая подготовка (практика)-132ч.

Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч.

3.1.1.Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; -1ч.

3.1.2.Упражнения для правильной постановки рук и ног; -3ч.

3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.

3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч.

3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.

Самостоятельная работа: повторять упражнения на формирования устойчивости (равновесие «пассе»)

Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.

3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.

3.2.1.1 Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый; Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинный; -1ч.

3.2.1.2 Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной; -1ч.

3.2.1.3 Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах; -2ч.

3.2.1.4 Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов; -2ч.

Самостоятельная работа: пытать выполнять вращения одноименные от 180до 360 градусов.

3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.

3.2.2.1 Махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; -2ч.

3.2.2.2. Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.

3.2.2.3.Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам. 2ч.

Самостоятельная работа: повторение техники отбива и ката мяча по рукам, туловищу.

3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.

3.2.3.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками-скакалка сложена вдвое; -2ч.

3.2.3.2.Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.

3.2.3.3.Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. «мельницы»; -4ч.

Самостоятельная работа: повторение техники прыжка с вращением скакалки вперед, назад, крестиком.

3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.

3.2.4.1. Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; -2ч.

3.2.4.2. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; -2ч.

3.2.4.3. Перекаты по полу в различных направлениях; -2ч.

3.2.4.4. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку. - 2ч.

Самостоятельная работа: отработка вращения обруча на кисти, вертушки.

Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.

3.3.1. Задания на изменение темпа; -1ч.

3.3.2. Музыкальные задания в форме игры; -1ч.

3.3.3. Воспроизведение характера музыки через движение; -2ч.

3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.

Самостоятельная работа: повторение танцевальных связок.

Тема 3.4.Акробатика -20 ч.
3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; -5ч.
3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; -5ч.
3.4.3. Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5 ч.
3.4.4.Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат». -5ч.
Самостоятельная работа: повторение практических упражнения на развитие гибкости.
Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.
3.5.1.Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); - 4ч.
3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.
3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.
3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут. – 8ч.
Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.
Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.
Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне. Практика - 12ч.
Тема 3.7.Самостоятельная работа -4ч.
3.7.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -1ч.
3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -2ч
3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -1ч.

Раздел 4. Педагогический контроль (практика)-6ч.
Тема 4.1. Практика. Входящая диагностика. -2 ч.
Включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: Тесты по ОФП.
Тема 4.2. Практика. Текущий контроль -2 ч.
В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Викторина
Тема 4.3. Практика. Промежуточная аттестация -2 ч.

Выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Сдача нормативов.

Раздел 5. Соревновательная подготовка (практика)-4ч.

Тема 5.1. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка» -2ч.

Тема 5.2. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка» - 2ч.

Участие в показательных выступлениях на различных спортивных праздниках и мероприятиях ЦДТ. Открытые занятия проводятся 1 раз в четверть с целью промежуточного контроля за качеством обучения.

Раздел 6. Воспитательная работа – 4 ч.

Тема 6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. -2ч.

Тема 6.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -2ч.

Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

Раздел 7. Итоговое занятие -2ч.

Тема 7.1.Теория 1ч. Подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей.

Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы объединения на 2 этапе обучения. Рекомендации по преемственности в продолжение обучения.

Тема 7.2. Практика 1ч. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба.

3 год обучения

Раздел 1.Теоретическая подготовка-10ч.

Тема1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие, введение в деятельность. - 1ч.

Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Обсуждение правил взаимодействия всех участников образовательного процесса, прав и обязанностей членов детского коллектива. Правила организации учебного занятия.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале - 2ч.

Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ. Беседы по правилам поведение

Тема 1. 3 Основы хореографической терминологии -2ч.

1.3.1. Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.; -1ч.

1.3.2. Равновесия; Прыжки в позициях. -1ч.

Тема 1.4. Элементарные правила соревнований -2ч.

1.4.1. Понятие судейства; Арбитр и его функции; Судья и его функции; Система судейства; -1ч.
1.4.2. Выразительность, техничность, виртуозность; Ошибки и их «стоимость», Состав судейской коллегии-1ч.

Тема 1.5. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды-1ч.

Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика;
Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур.

Тема 1.6. Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств - 2ч.

1.6.1.Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; -1ч.
1.6.2. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; -1ч.
Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-49ч.

Тема 2. 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков - 5ч.

2.1.1. Острый шаг; Высокий шаг; - 1ч.
2.1.2.Галоп, шаги вальса, польки; -1ч.
2.1.3.Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки; -1ч.
2.1.4.Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере; Сочетание вальсовых и простых прыжков. -2ч.

Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения -20 ч.

2.2.1. Упражнения для туловища; -6ч.
2.2.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч.
2.2.3.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления- 2ч.

Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.

Тема 2.3. Волны, взмахи и их разновидность -20 ч.

2.3.1. Пружинное движение рук; -3ч.
2.3.2. Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -2ч.
2.3.3. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -5ч.
2.3.4. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -5ч.
2.3.5. Целостный взмах – 5 ч.

Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.

Тема 2.4.Самостоятельная работа - 4ч.

2.4.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -1ч.
2.4.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -1ч.

2.4.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -1ч.
2.4.4. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -1ч.
Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.
Раздел 3. Техническая подготовка (практика)- 141ч.
Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26ч.
3.1.1.Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; -2ч.
3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч.
3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.
Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.
Тема 3.2. Специальная техническая подготовка -36ч.
3.2.1.Упражнения с мячом: -10 ч.
3.2.1.1 Махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; -2ч.
3.2.1.2 Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.
3.2.1.3 Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -4ч.
3.2.1.4 Перекаты по полу, туловищу, рукам. – 2 ч.
Самостоятельная работа: пытаться держать мяч при правильном положение кистей, перекаты по рукам.
3.2.2.Упражнения со скакалкой: -10 ч.
Скакалка длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура.
3.2.2.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками-скакалка сложена вдвое; -2ч.
3.2.2.2. Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.
3.2.2.3. Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. -4ч.
Самостоятельная работа: пытаться прыгать с двойным вращением скакалки вперед и назад.
3.2.3.Упражнения с обручем: -12ч.
Обруч пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).
3.2.3.1.Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; Передачи обруча из руки в руку - 2ч.
3.2.3.2. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; Перекаты по полу в различных направлениях; Вертушки однократные и многократные; -2ч.

3.2.3.4. Броски и ловли. Высокие броски и различные ловли. Динамические элементы во время броска; Мелкие прыжки через обруч, с поворотом. -2ч.
3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча; -6 ч.
Самостоятельная работа: пытаться делать кат обруча по рукам, вертушки однократные и многократные.
3.2.4.Упражнения с лентой: - 2ч.
Длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см.
3.2.4.1. Махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; -1ч.
3.2.4.2. Змейки, спирали, передачи, броски и ловли. -1ч.
Самостоятельная работа: пытаться делать змейки, спирали, передачи.
3.2.5.Упражнения с булавами: - 2ч.
Стандартные гимнастические булавы.
3.2.5.1. Способы держания булав; Махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; -1ч.
3.2.5.2.Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами. 1ч.
Самостоятельная работа: пытаться делать малые круги, малые броски.

В данной теме при овладении техникой работы с предметами девочкам предлагается разучивание обязательных упражнений без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ЦДТ, традиционные соревнования «Новогодние снежинки» и «Веселая скалочка»). Также обучающиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных спортивных площадках.
Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -4ч.
3.3.1.Задания на изменение темпа; -1ч.
3.3.2.Музыкальные задания в форме игры; -1ч.
3.3.3. Воспроизведение характера музыки через движение; -1ч.
3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -1ч.
Самостоятельная работа: пытаться выполнять танцевальные связки.
Тема 3.4.Акробатика -20 ч.
3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; -2 ч.
3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком; -5ч.
3.4.3. «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5ч
3.4.4.Медленный переворот вперед; -6 ч.
3.4.5. Стойка на лопатках; «Шпагат». -2ч.
Самостоятельная работа: отработка стойки на руках у опоры, растяжка.
Тема № 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.
3.5.1. Ритмико – пластические навыки; -2ч.
3.5.2. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой; -4ч.
3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.

3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.

Самостоятельная работа: выполнение вышеуказанных упражнений.

Тема 3.6. Упражнения классификационной программы -20 ч.

3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.

3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне. -10ч.

Тема 3.7. Самостоятельная работа – 5 ч.

3.7.1. Подбор и выполнение самостоятельно комбинации упражнений на развитие ловкости, силы мышц стопы, рук. -3ч.

3.7.2. Упражнения малой подвижности с предметами и без предмета. -2ч.

Раздел 4. Педагогический контроль (практика) -6ч.

Тема 4.1. Практика. Входящая диагностика. Текущий контроль. -2 ч.

Включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: Тесты по ОФП.

Тема 4.2. Практика. Текущий контроль -2 ч.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Викторина.

Тема 4.3. Практика. Итоговая аттестация -2 ч.

Выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Сдача нормативов.

Раздел 5.Соревновательная подготовка (практика)-4ч.

Тема 5.1. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка» -2ч.

Тема 5.2. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка» - 2ч.

Участие в показательных выступлениях на различных спортивных праздниках и мероприятиях ЦДТ. Открытые занятия проводятся 1 раз в четверть с целью промежуточного контроля за качеством обучения.

Раздел 6. Воспитательная работа– 4 ч.

Тема 6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК.

Тема 6.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

Раздел 7. Итоговое занятие -2ч.

Тема 7.1. Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательной программе «Х.г. Искра». Рекомендации по преемственности в продолжение обучения. Теория 1ч.:

Тема 7.2. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба. Практика 1ч.:

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные:

-знать технику безопасности, правила поведения вовремя учебно-тренировочного занятия;

-знать терминологию элементов по специальной технической подготовке;

-знать элементы без предмета, несложные связки из элементов без предмета и с предметом;

-уметь слушать и слышать педагога; выполнять самостоятельно задания педагога;

-уметь организовать свое рабочее место на учебно-тренировочном занятии;

-уметь слышать характер музыки;

-уметь правильно и выразительно двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

-уметь разбираться в направлениях, ориентироваться в пространстве;

-при успешном овладении программой участие в внутриклубных соревнованиях (упражнение без предмета и с предметом – обруч, скакалка)

Приобретут опыт участия во внутриклубных соревнованиях по неполной классификационной программе, 2 раза за учебный год.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- организовать свои собственные действия, при выполнении упражнений в домашних условиях вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок;

- оценить, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, а также качество и уровень усвоения;

- понимать причины своей неудачи, уметь находить способы выхода из этой ситуации;

- уметь адекватно реагировать на трудности, отсутствие боязни сделать ошибку;

- объяснять самому себе: «Что во мне хорошо, а что плохо?» (личные качества, черты характера), «Что я хочу?» (цели, мотивы), «Что я могу?» (результаты).

Познавательные УУД:

-научиться самостоятельно выполнять упражнения в домашней обстановке.

-овладение умением моделировать (преобразовывать объект из чувственной формы в музыкально-двигательный образ, модель, где выделены существенные характеристики объекта);

Коммуникативные УУ:

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (на занятиях в клубе х/г «Грация», массовых мероприятиях ЦДТ, экскурсиях, конкурсах, играх, соревнованиях и др.),

умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-готовность слушать собеседника и вести диалог; безбоязненно обращаться к педагогу с вопросом или просьбой;

- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

Личностные результаты:

-принятие и освоение социальной роли учащегося клуба художественной гимнастики «Грация» Центра детского творчества, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; стремление самосовершенствоваться;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям художественной гимнастикой, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

-проявление дисциплинированности, силы воли, терпения, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

1 год обучения.

Предметные:

- учащиеся будут знать технику безопасности, правила поведения в гимнастическом зале
- учащиеся будут знать основы терминологии при занятиях в гимнастическом зале
- учащиеся будут знать различные исходные положения: - туловища, рук, ног, стоп, при выполнении упражнений;
- учащиеся будут знать строевые упражнения
- учащиеся будут знать исходное положение: основная стойка, упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, положение рук: строну, на пояс, на верх, танцевальные шаги;
- учащиеся будут знать общеразвивающие упражнения на различные части тела (гибкость, упражнения на растягивание), наклоны строну, складочка ноги вместе, ноги врозь, «корзинка», полу шпагат, «мост»;
- учащиеся будут знать различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях,
- учащиеся будут знать различные виды удержания обруча, передачи и вращения в различных плоскостях и на талии, прыжки
- учащиеся будут знать различные виды удержания мяча и передачи его из рук в руки; отбивы о пол и его удержание;

Метапредметные:

-учащиеся будут уметь слушать и слышать педагога; выполнять самостоятельно задания педагога;
- учащиеся будут уметь делать простые элементы в разминке без предмета;
- учащиеся будут уметь держать правильно предметы: скакалку, обруч, мяч и выполнять простейшие упражнения с предметом;

- учащиеся будут уметь выделить сильные и слабые места; организовать свое рабочее место;
- учащиеся будут уметь выполнять упражнения на гибкость: «складочка» - ноги вместе, «складочка» ноги врозь, «мост» и.п. - лежа на спине, «полушпагат», «корзинка»;
- учащиеся будут уметь выполнять прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад;
- учащиеся будут уметь делать различные виды удержания обруча;
- учащиеся будут уметь делать с мячом серию отбивов о пол;

Приобретут опыт участия во внутриклубных соревнованиях по неполной классификационной программе, 2 раза за учебный год.

Личностные:

- учащиеся будут проявлять интерес и любовь к гимнастике;
- учащиеся будут проявлять навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде;
- у учащихся будут сформировано чувство ответственности за результат коллективной творческой деятельности;
-у учащихся будут сформированы дисциплинированность, организованность, нравственно-эстетические качества.

2 год обучения.

Предметные:

-учащиеся будут знать технику безопасности, правила поведения в гимнастическом зале;
- учащиеся будут знать основы терминологии при занятиях в гимнастическом зале;
- учащиеся будут знать различные и.п. туловища, рук, ног, стоп, стоп при выполнении упражнений;
- учащиеся будут знать волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах;
- учащиеся будут знать строевые упражнения, исходное положение туловища, положение рук, танцевальные шаги);
- учащиеся будут знать общеразвивающие упражнения на различные части тела (гибкость, упражнения на растягивание), наклоны, строну, складочка ноги вместе, ноги врозь, «корзинка», полу шпагат, «мост»;
- учащиеся будут знать понятие равновесий- на одной ноге, у опоры, скрестные повороты;
- учащиеся будут знать различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях, броски и ловли скакалки.
- учащиеся будут знать различные виды удержания обруча, передачи и вращения в различных плоскостях и на талии, вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки;
- учащиеся будут знать различные виды удержания мяча и передачи его из рук в руки; отбивы о пол и его удержание, броски и ловли двумя руками, одной рукой;

Метапредметные:

- у учащихся будут развиты коммуникативные умения: умение взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы;
- у учащихся будут развиты личностные качества уважение к педагогам, товарищам партнерам по гимнастике; у детей чувство сопереживания, сопричастности к творчеству;
- у учащихся будут развита творческая одаренность;
- у учащихся будет сформирована способность к самостоятельной и коллективной работе;
- у учащихся будут сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учащиеся будут проявлять самостоятельность в работе над техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики;

Личностные:

- учащиеся будут проявлять позитивное отношение к занятиям спортом;
- учащиеся будут проявлять опыт позитивного социального действия через участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности;
- учащиеся будут проявлять качества личности, востребованной в современном обществе: целеустремленность, самостоятельность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям.

Ученик будет делать:

-выполнять общеразвивающие упражнения с предметом;
-выполнять самостоятельно «мост» и.п. - лежа на спине; шпагат на полу; равновесие «пассе»;
-выполнять элементы предметной подготовки (прыжки через скакалку вперед, назад; вращение обруча на кисти, «вертушка»; отбив мяча о пол, средний бросок и ловля).
- прыгать через скакалку вперед 10 раз подряд;

Приобретут опыт участия во внутриклубных соревнованиях по неполной классификационной программе, 2 раза за учебный год.

3 год обучения.

Предметные:

- учащиеся будут владеть техникой упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- учащиеся будут владеть специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной деятельности в художественной гимнастике третьего года обучения;
- учащиеся будут владеть большими движениями на развитие активной и пассивной гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, с использованием предметов;
- у учащихся будут сформированы навыки выполнения простейших базовых гимнастических у элементов без предмета и с предметом;

Метапредметные:

- учащиеся будут проявлять коммуникативные умения: умение взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы;
- у учащихся будут развиты личностные качества: уважение к педагогам, товарищам партнерам по гимнастике; у детей чувство сопереживания, сопричастности к творчеству;
- у учащихся будут развита творческая одаренность;
- у учащихся будет сформирована способность к самостоятельной и коллективной работе;
- учащиеся будут проявлять умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- у учащихся будут развиты навыки самостоятельной работы над техникой исполнения базовых элементов художественной гимнастики;
- учащиеся будут проявлять умения находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.

Личностные:

- у учащихся будет сформирован опыт позитивного социального действия через участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности;
- учащиеся будут проявлять: целеустремленность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям;
- у учащихся будут сформированы морально-волевые качества: самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.

2. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. Условия реализации программы

2.1.1.Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика. Огонёк» проводятся на базе МАУДО «ЦДТ» Занятия организуются в учебных кабинетах, соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивная база, спортивное оборудование и инвентарь):

- гимнастический зал 8*12 метров, высокий потолок, ковровое покрытие
- гимнастические скамейки, станки для хореографии, зеркала, маты, пианино, магнитофон;
- тренерская комната, раздевалка, стеллажи для хранения предметов художественной гимнастики;
- предметы художественной гимнастики – скакалка, обруч, булавы, лента;

- желание детей заниматься.

Всё оборудование, инвентарь и специальные приспособления должны соответствовать требованиям техники безопасности.

2.2. Информационно-методическое обеспечение

Методическая литература:

2.2.1. Белопотыкова Ж.А. Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. - Киев, КГИФК,1981

2.2.2. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. - Л., ГДОИФК, 1989

2.2.3. Фирилева Ж.А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. - Л., ЛГПИ, 1981

Периодическая литература:

2.2.4. Журналы «Дополнительное образование» -5 шт.

2.2.5.Журналы «Физкультура и спорт» - 3 комплекта

2.2.6. Комплекты диагностических методик и контрольных нормативов по ОФП и СФП - по годам обучения, 6 комплектов.

Методические разработки:

- тесты по теоретическим вопросам программы -3 шт.;
- сценарии коллективных спортивных праздников – 5 шт.
- Архивы детских проектов – 3 папки («Кубок моей мечты», «Я-предмет художественной гимнастики», «Моя спортивная семья»)
- Эскизы спортивных купальников – 1 папка.
- Фонотека - аудиокассеты -20 шт., СД-диски-10 шт.
- Видеофонд – записи выступлений на соревнованиях, из жизни клуба «Грация», показательные выступления гимнасток, ДВД-5шт.
- Инструкции по технике безопасности при занятии х/г;

Интернет ресурсы:

1. https://vk.com/- Федерация Республики Коми по художественной гимнастке.
2. http://www.vfrg.ru/about/news/ - Всероссийская федерация по художественной гимнастике.
3. https://gymshow.ru/ - РФСО «Спартак» по художественной гимнастке.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Педагогические идеи программы. Педагогические идеи в программе нашли свое отражение в содержании и формах работы с учащимися, через применение деятельностного подхода. Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности, на формирование гражданской идентичности. Познавательная активная деятельность учащихся организовано таким образом, чтобы целенаправленно вести за собой развитие. Реализация

технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей **системой дидактических принципов:**

1) Принцип деятельности - заключается в том, что учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

2) Принцип ***непрерывности*** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

3) Принцип ***целостности*** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4) Принцип ***минимакса*** – заключается в следующем: программа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).

5) Принцип ***психологической комфортности*** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6) Принцип ***вариативности*** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

7) Принцип ***творчества*** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Содержание Программы строится с учетом возрастных особенностей и зон ближнего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития и оздоровления через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

Образовательная программа придерживается идеи некритического гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К.Роджерс).

Принцип личностно-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности Программы основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина).

Реализация данной программ осуществляется на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности жизнедеятельности и образования детей, и подростков;
- приоритета
- интересов каждого занимающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- обеспечение комфортной среды – «ситуации успеха» и развивающегося обучения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его роста.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания.

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную (интегральную) подготовку.

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного выполнения упражнений с предметами
		Реабилитационно-восстановительная	Восстановительные мероприятия
2.	Техническая	Без предметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-	Освоение элементов

		двигательная	музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач
5.	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная (интегральная)	Соревнования, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, метод помощи, идеомоторный, музыкальный.

В реализации программы использую современные образовательные технологии, которые, помогают обеспечить развитие учащихся.

Технология	**Обоснование выбора технологии**	**Методическая и практическая результативность применения**
Здоровье сберегающая технологи	Использование технологии обеспечивает: - сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время	При планировании и проведении занятий учитываются: - возрастные особенности, - год обучения, этап обучения;

я	соревнований; -создаёт благоприятные условия для развития личности каждого учащегося - приучает учащегося к ведению здорового образа жизни - формирует стойкий интерес к систематическим занятиям спортом; - профилактика вредных привычек	- физическая нагрузка распределяется с учетом физических возможностей; - методы и приёмы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям х/г; -врачебный контроль 2 раза в год Применение технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях и во время соревнований, способствует снятию усталости после физической нагрузки; укреплению здоровья и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
Игровая технология	Использование игровой технологии в образовательном процессе позволяет сделать интересным и увлекательным не только работу учащегося на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению нового материала по предмету, а также, - улучшить процесс запоминания и освоения упражнений; - повысить эмоциональный фон на занятиях; - развивает мышление, воображение и творческие способности; - формирует коммуникативные качества; -способствует социализации ребенка в коллективе Применение игровой технологии даёт возможность более глубокому усвоению пройденного материала.	Включение в учебный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что учащиеся, увлеченные игрою, незаметно для себя приобретают определенные знания, умения и навыки. Специфическое влияние игровых приёмов и игровых элементов позволяет преодолеть у одних учащихся отставание в темпе работы на занятии, у других – замкнутость и отчуждённость в коллективе сверстников. При проведении занятий применяю следующие приемы игровой технологии: подвижные игры; спортивные игры, эстафеты с элементами гимнастики с предметами и без. Использование игровых методов в обучении формирует у детей положительное отношение к занятиям спортом
Технология разно уровневого обучения	Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем учащимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея дифференциации, так как группы комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает	Применение данной технологии позволит сделать обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный

	необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Цель технологии уровневого обучения: обеспечить усвоение учебного материала каждым учащимся в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта.	процесс более эффективным.

Каждое занятие должно начинаться с построения группы, рапорта старосты, объяснения задач занятия. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия – подготовка организма к предстоящей физической работе.

Частные задачи: организация группы, умеренное разогревание организма. Продолжительность 7-10 минут.

I фрагмент — упражнения “по кругу”:

Первая серия — спортивные виды ходьбы и бега (бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

Вторая серия — разминка со скакалкой (различные виды прыжков через скакалку: вдвое, вчетверо сложенную, с двойным вращением вперед, назад, крестом, с ноги на ногу, выкрут скакалки).

II фрагмент — упражнения у опоры и на середине:

Третья серия — общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног — голеностопных, коленных и тазобедренных (“снизу-вверх”) и туловища — шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (“сверху вниз”);

Четвертая серия — хореографические упражнения (элементы классического тренажа).

III фрагмент — упражнения на середине:

Пятая серия — специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

Шестая серия — растяжка на шпагаты со средней высоты;

Седьмая серия — упражнения в равновесии, повороты, наклоны;

Восьмая серия — соединения наклонов, равновесий, поворотов;

IV фрагмент — прыжки:

Девятая серия — упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

Десятая серия — амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

Одиннадцатая серия — прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

Двенадцатая серия — прыжковые соединения;

Тринадцатая серия — соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 12 и 13 серии можно проводить с предметами.

Основная часть занятия - общая и специальная физическая подготовка.

Частные задачи: формирование правильной осанки; развитие общей координации движений; развитие и совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, изучение и совершенствование специальных упражнений х/г. Продолжительность 70-120 минут.

V фрагмент — первый вид многоборья: специально-двигательная

подготовка, “предметный урок”, изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.
VI фрагмент — второй вид многоборья;
Заключительная часть занятия – завершение занятий.
Частные задачи: постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий. Продолжительность 3-10 минут.
VII фрагмент — общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.), ловкости.
VIII фрагмент — подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Каждая из частей занятия различается по физиологической направленности, технике и способам регулирования нагрузки. При дозировке упражнений учитывается уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей. Обычная дозировка для детей 5 - 7 лет составляет 4 – 6 – 8 раз. Занятие заканчивается общим построением и подведением итогов. Упражнения в ходьбе и беге рекомендуется проводить от 2 до 5 минут.
Занятия у опоры составляют от 20-40 минут. Поточные упражнениям (прыжки, танцевальные шаги, пружинные движения) уделяется 8-10 минут. Они повторяются до четырех раз. Акробатическим упражнениям, упражнениям с предметами уделяется от 15-40 минут. Больше времени уделяется выполнению тех упражнений, изучение которых предусматривается в задачах данного занятия. Надо отметить, что в соответствии с задачами занятия отдельные средства художественной гимнастики могут быть использованы в различных его частях

В обучении детей художественной гимнастике используют следующие методы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога)
- круговой способ (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы);
- групповой (каждая группа получает определенное задание, затем группы меняются местами);
- поточный (все дети выполняют движения «потоком», когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему)

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков занимающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала,

проведение практических занятий по физической, технической подготовке, инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется форме 10-15 минутных бесед в начале занятия с использованием наглядных пособий, схем, видеомагнитофона. При подборе материала для занятий наряду с новыми включаем упражнения из ранее пройденного материала для закрепления и совершенствования.

Для поддержания интереса к занятиям на уроке широко применяются игры, эстафеты с предметами, танцевальные комбинации – все это поднимает настроение детей и улучшает результат работы.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются: теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил соревнований, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями или в их заключительной части. В период школьных каникул теоретические занятия эффективнее проводить в методическом кабинете центра, активно используя средства наглядности.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

Метод тренировки - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Дополнительное образование как особая среда образовательного процесса имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми.

Профессиональное воспитание включает в себя воспитание "бойцовских" качеств, стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувство прекрасного. Воспитание спортивного характера осуществляется в

процессе текущей и последующей многолетней работы с юными спортсменами

Социальное воспитание включает в себя формирование у ребенка чувства причастности к коллективу, коллективной ответственности, умение взаимодействовать внутри коллектива, толерантности, желания участвовать в делах спортивного коллектива и соответствующей деятельной активности, стремления к самореализации социально адекватными способами, стремление соблюдать нравственно-этические нормы (правила

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного личного примера и педагогического мастерства тренера, высокая организация учебно-тренировочного процесса, система морального стимулирования положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий, наставничество опытных спортсменов.

Для формирования спортивного коллектива способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования имеются все необходимые условия.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - ***формирование спортивного коллектива*** можно условно разделить на четыре этапа

I *этап* - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

II *этап* - характеризуется тем, что активно поддерживая требования педагога, сам воспитанник предъявляет их к остальным членам коллектива.

Идет включение детей в планирование воспитательной работы, работает выборный детский актив, создаются традиции.

III этап - идет формирование общественного мнения. Формируются положительные взаимоотношения, работает детский актив, идет закрепление традиций коллектива.

IV этап - характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования сами к себе. Сформировано самовоспитание у воспитанников (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самомобилизация, самоконтроль, самоанализ). Пропаганда традиций в других детских коллективах.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является - ***формирование и поддержание положительных традиций:***

- просмотр соревнований и их обсуждение,
- соревновательная деятельность воспитанника и её анализ
- открытие и закрытие спортивного сезона,
- посвящение в спортсмены,

- празднование дней рождения,
- наставничество старших над младшими,
- оформление стендов и газет,
- тематические диспуты и беседы

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями в данной работе педагога являются:

• информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

• вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;

• создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;

• формирование родительского комитета.

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

Педагогические средства восстановления

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.

5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль за состоянием здоровья юных спортсменов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами республиканского физкультурного диспансера.

2.4. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно

коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Развитие личностных качеств учащихся мы отслеживаем, используя методику Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности. Помимо контроля учебных результатов со стороны педагога программой предусмотрен и самостоятельный подход в учете своих учебных достижений. Начиная, с третьего года обучения учащимся рекомендуется завести спортивный дневник, который заполняется постепенно. Через такую форму работы дети учатся рассуждать о качестве своей работы, а это имеет большое значение для формирования самооценки детей.

Клуб самостоятельно разрабатывает все страницы спортивного дневника, содержание составлено так чтобы ребенок мог самостоятельно выполнять задания. *Самооценивание* позволяет детям фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Если оно производится открыто, то в его регулирование включаются и социальные механизмы. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует детей к поиску новых вариантов работы, к творческой деятельности.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости
1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика СЕНТЯБРЬ	Определить исходный уровень общей физической подготовленности учащихся	Оценка первичных знаний и умений по общей физической подготовке.	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости НОЯБРЬ	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка сформированности развития физических качеств	Наблюдение рефлексия, открытое занятие.	Приложение в УМК №1
Промежуточная аттестация АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы по разделу ОФП, 1 г.о	Оценка КН по ОФП и СФП	Сдача нормативов Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК №2.

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика СЕНТЯБРЬ	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Оценка первичных знаний и умений по общей физической подготовке.	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости НОЯБРЬ	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка сформированност и развития физических качеств	Викторина	Приложение в УМК №2
Промежуточна я аттестация АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы по разделу ОФП, 2 г.о	Оценка КН по ОФП и СФП	Сдача нормативов Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК №3.

3 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цели	Содержание	Форма	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика СЕНТЯБРЬ	Определить уровень общей физической подготовки на начало учебного года	Оценка первичных знаний и умений по общей физической подготовке.	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости НОЯБРЬ	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка сформированнос ти развития физических качеств	Викторина	Приложение в УМК №2
Промежуточна я аттестация АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы	Оценка приобретенных навыков по программе	Сдача нормативов Тесты по ОФП и СФП	Приложение в УМК №3

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;

3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Список литературы для педагогов

1. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 8. Технология «Развитие критического мышления через чтение и письмо» // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 5. - С. 95 – 110.

2. Байбородова Л.В., Харисова И.Г., Чернявская А.П. Факультет педагогических технологий. Лекция № 9. Педагогические мастерские // Управление современной школой. Завуч. - 2014. - № 7. - С. 81 – 90
3. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы [Текст] / Л. Н. Буйлова // Наука и образование: современные тренды: коллективная монография / гл. ред. О. Н. Широков. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. — № VIII. — С. 149–160. — (Серия "Научно-методическая библиотека"). — ISSN 2313-6189. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://interactive-lus.ru/discussion_platform.php?requestid=11070
4. Диагностика метапредметных и личностных результатов начального образования. 3-4 кл. / Р.Н.Бунеев, Е.В.Бунеева, А.А.Вахрушев, А.В.Горячев, Д.Д.Данилов, С.А.Козлова, Л.Н.Петрова, О.В.Пронина, А.Г.Рубин, О.В.Чиндилова. – М.: Баласс, 2015. – 48 с.
5. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года) https://clck.ru/RE9tR
6. Карпенко Л.А. — Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989.
7. Карпенко Л.А. — Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989.
Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М., - Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП,1988.
9. Пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой.-М.: Просвещение, 2011.
10. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М.: Просвещение,1977.
11. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
12. Учебник для общеобразовательных учреждений в двух частях «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс, Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой, -М.:Просвещение, 2011.
13. Учебник под редакцией профессора Л.А. Карпенко, - Художественная гимнастика. -М.: Просвещение, 2003.
14. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ЛГПИ, 1981.
15. Художественная гимнастика: Правила судейства.- ФИЖ, 2013.-130с.
16. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С.- М., Физкультура и спорт, 1982.- 232 с.

17. Чикалова Г.А. Обучение бросковым упражнениям обручав художественной гимнастике: Метод. рек. - Тбилиси: ГК Грузии по ФКиС, 1988.- 13с.
18. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2002.- 26 с.
19. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 88 с.

Список литературы для учащихся

1. Журнал «Мир художественной гимнастики».
2. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией проф. Л.А. Карпенко. -М.: Просвещение, 2003.
3. Художественная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1982.

Ссылки интернет –ресурсов

1. https://vk.com/- Федерация Республики Коми по художественной гимнастке.
2. http://www.vfrg.ru/about/news/ - Всероссийская федерация по художественной гимнастике.
3. https://gymshow.ru/ - РФСО «Спартак» по художественной гимнастке.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

4.1. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ занятия	Дата занятия	Темы занятий	Кол-во часов		
			Всего	Т	П
1.	06.09	1.1 ТЕОРИЯ. Вводное занятие. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. (1-й из 1 ч.)	1	1	
2.	06.09	1.2 ТЕОРИЯ. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. (1-й из 2 ч.)	1	1	
3.	08.09	4.1 Входящая диагностика. Тестирование по ОФП. (1-й из 2 ч.)	1		1
4.	08.09	4.1 Входящая диагностика. Тестирование по ОФП. (2-й из 2 ч.)	1		1
5.	13.09	2.1 ОФП. Строевые упражнения. Шаги и статические позы; (1-й из 5 ч.)	1		1
6.	13.09	2.2 ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения; (1-й из 5 ч.)	1		1
7.	15.09	2.3 ОФП. Строевые упражнения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали; (1-й из 5 ч.)	1		1
8.	15.09	2.4 ОФП. Строевые упражнения.Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра, Приставной шаг. (1-й из 5 ч.)	1		1
9.	20.09	2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; (1-й из 5 ч.)	1		1
10.	20.09	2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; (1-й из 5 ч.)	1		1
11.	22.09	2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу; (1-й из 5 ч.)	1		1
12.	22.09	2.8 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере; (1-й из 6 ч.)	1		1
13.	27.09	2.9 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты. (1-й из 5 ч.)	1		1
14.	27.09	2.10 ОФП. Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры . (1-й из 3 ч.)	1		1
15.	29.09	2.11 ОФП. Игры и игровые упражнения. Обучающие игры. (1-й из 2 ч.)	1		1
16.	29.09	2.12 ОФП. Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. (1-й из 3 ч.)	1		1
17.	04.10	2.13 ОФП. Игры и игровые упражнения. Эстафетные игры. (1-й из 2 ч.)	1		1
18.	04.10	3.1 Базовая техническая подготовка. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; (1-й из 4 ч.)	1		1
19.	06.10	3.2 Базовая техническая подготовка.Упражнения для правильной постановки рук и ног; (1-й из 4 ч.)	1		1
20.	06.10	3.3 Базовая техническая подготовка. Маховые,	1		1

		круговые упражнения, пружинящие упражнения; (1-й из 4 ч.)			
21.	11.10	3.4 Базовая техническая подготовка.Упражнения для плечевого пояса и рук; (1-й из 4 ч.)	1		1
22.	11.10	3.5 Базовая техническая подготовка. Упражнения в равновесии; (1-й из 5 ч.)	1		1
23.	13.10	3.6 Базовая техническая подготовка. Акробатические упражнения; (1-й из 5 ч.)	1		1
24.	13.10	3.7 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.Музыкально - двигательное обучение. (1-й из 1 ч.)	1		1
25.	18.10	3.8 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.Упражнения для развития гибкости (1-й из 2 ч.)	1		1
26.	18.10	3.9 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.Упражнения для развития ловкости. (1-й из 1 ч.)	1		1
27.	20.10	3.10 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития общей выносливости. (1-й из 1 ч.)	1		1
28.	20.10	3.11 Техника со скакалкой: способы удержания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»; (1-й из 5 ч.)	1		1
29.	25.10	3.11 Техника со скакалкой: способы удержания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»; (2-й из 5 ч.)	1		1
30.	25.10	3.11 Техника со скакалкой: способы удержания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»; (3-й из 5 ч.)	1		1
31.	27.10	3.11 Техника со скакалкой: способы удержания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»; (4-й из 5 ч.)	1		1
32.	27.10	3.11 Техника со скакалкой: способы удержания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги, вращения, броски и ловли, передачи, «мельницы»; (5-й из 5 ч.)	1		1
33.	01.11	**Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;**	1		1
34.	01.11	**Упражнения для правильной постановки рук и ног;**	1		1
35.	03.11	**Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения;**	1		1
36.	03.11	**Упражнения для плечевого пояса и рук;**	1		1
37.	08.11	**Упражнения в равновесии;**	1		1
38.	08.11	**Акробатические упражнения;**	1		1
39.	10.11	3.12 Упражнения с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, на полу, на кисти проход в обруч. (1-й из 5 ч.)	1		1
40.	10.11	3.13 Упражнения с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под	1		1

		ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах; (1-й из 5 ч.)			
41.	15.11	3.1 Базовая техническая подготовка. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; (2-й из 4 ч.)	1		1
42.	15.11	3.2 Базовая техническая подготовка. Упражнения для правильной постановки рук и ног; (2-й из 4 ч.)	1		1
43.	17.11	3.3 Базовая техническая подготовка. Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения; (2-й из 4 ч.)	1		1
44.	17.11	3.4 Базовая техническая подготовка. Упражнения для плечевого пояса и рук; (2-й из 4 ч.)	1		1
45.	22.11	3.5 Базовая техническая подготовка. Упражнения в равновесии; (2-й из 5 ч.)	1		1
46.	22.11	3.6 Базовая техническая подготовка. Акробатические упражнения; (2-й из 5 ч.)	1		1
47.	24.11	3.8 Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития гибкости (2-й из 2 ч.)	1		1
48.	24.11	3.12 Упражнения с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, на полу, на кисти проход в обруч. (2-й из 5 ч.)	1		1
49.	29.11	3.13 Упражнения с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах; (2-й из 5 ч.)	1		1
50.	29.11	3.13 Упражнения с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах; (3-й из 5 ч.)	1		1
51.	01.12	1.3 ТЕОРИЯ. Основы терминологии.Понятия – основная стойка, упор, разминка, полупальцы, общеразвивающие упражнения. (1-й из 1 ч.)	1	1	-
52.	01.12	2.1 ОФП. Строевые упражнения. Шаги и статические позы; (2-й из 5 ч.)	1		1
53.	06.12	**Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;**	1		1
54.	06.12	**Упражнения для правильной постановки рук и ног;**	1		1
55.	08.12	**Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения;**	1		1
56.	08.12	**Упражнения для плечевого пояса и рук;**	1		1
57.	13.12	2.2 ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения; (2-й из 5 ч.)	1		1
58.	13.12	2.3 ОФП. Строевые упражнения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали; (2-й из 5 ч.)	1		1
59.	15.12	2.4 ОФП. Строевые упражнения.Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра, Приставной шаг. (2-й из 5 ч.)	1		1

60.	15.12	2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; (2-й из 5 ч.)	1		1
61.	20.12	1.4 ТЕОРИЯ. Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов. (1-й из 2 ч.)	1	1	-
62.	20.12	2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; (2-й из 5 ч.)	1		1
63.	22.12	5.1 Участие на внутриклубных соревнованиях «Новогодняя снежинка» (1-й из 2 ч.)	1		1
64.	22.12	5.1 Участие на внутриклубных соревнованиях «Новогодняя снежинка» (2-й из 2 ч.)	1		1
65.	27.12	4.2 Текущий контроль. Тесты по ОФП. (1-й из 2 ч.)	1		1
66.	27.12	4.2 Текущий контроль. Тесты по ОФП. (2-й из 2 ч.)	1		1
67.	29.12	2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу; (2-й из 5 ч.)	1		1
68.	29.12	2.10 ОФП. Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры . (2-й из 3 ч.)	1		1
69.	10.01	1.2 ТЕОРИЯ. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. (2-й из 2 ч.)	1		1
70.	10.01	2.1 ОФП. Строевые упражнения. Шаги и статические позы; (3-й из 5 ч.)	1		1
71.	12.01	2.2 ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения; (3-й из 5 ч.)	1	1	
72.	12.01	2.3 ОФП. Строевые упражнения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали; (3-й из 5 ч.)	1		1
73.	17.01	2.4 ОФП. Строевые упражнения.Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра, Приставной шаг. (3-й из 5 ч.)	1		1
74.	17.01	2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; (3-й из 5 ч.)	1		1
75.	19.01	2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; (3-й из 5 ч.)	1		1
76.	19.01	2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу; (3-й из 5 ч.)	1		1
77.	24.01	2.8 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере; (2-й из 6 ч.)	1		1
78.	24.01	2.9 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты. (2-й из 5 ч.)	1		1
79.	26.01	2.15 ОФП. Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. (1-й из 1 ч.)	1		1
80.	26.01	2.17 ОФП. Самостоятельная работа.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (1-й из 1 ч.)	1		1
81.	31.01	2.14 ОФП. Самостоятельная работа. Составление распорядка дня. (1-й из 1 ч.)	1		1
82.	31.01	1.5 ТЕОРИЯ. Домашнее задание для развития основных физических качеств. Как заниматься	1	1	

		самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества (1-й из 3 ч.)			
83.	02.02	1.4 ТЕОРИЯ. Основы терминологии. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов. (2-й из 2 ч.)	1	1	
84.	02.02	1.5 ТЕОРИЯ. Домашнее задание для развития основных физических качеств. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества (2-й из 3 ч.)	1	1	
85.	07.02	2.1 ОФП. Строевые упражнения. Шаги и статические позы; (4-й из 5 ч.)	1		1
86.	07.02	2.2 ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения; (4-й из 5 ч.)	1		1
87.	09.02	1.5 ТЕОРИЯ. Домашнее задание для развития основных физических качеств. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества (3-й из 3 ч.)	1		1
88.	09.02	2.16 ОФП. Самостоятельная работа. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища (1-й из 1 ч.)	1		1
89.	14.02	2.1 ОФП. Строевые упражнения. Шаги и статические позы; (5-й из 5 ч.)	1		
90.	14.02	2.2 ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения; (5-й из 5 ч.)	1		1
91.	16.02	2.3 ОФП. Строевые упражнения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали; (4-й из 5 ч.)	1		1
92.	16.02	2.4 ОФП. Строевые упражнения. Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра, Приставной шаг. (4-й из 5 ч.)	1		1
93.	21.02	2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; (4-й из 5 ч.)	1		1
94.	21.02	2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; (4-й из 5 ч.)	1		1
95.	28.02	2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу; (4-й из 5 ч.)	1		1
96.	28.02	2.8 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере; (3-й из 6 ч.)	1		1
97.	02.03	2.9 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты. (3-й из 5 ч.)	1		1
98.	02.03	2.10 ОФП. Игры и игровые упражнения. Сюжетные игры. (3-й из 3 ч.)	1		1
99.	07.03	3.14 Самостоятельная работа. (1-й из 3 ч.)	1		1
100.	07.03	3.14 Самостоятельная работа. (2-й из 3 ч.)	1		1
101.	09.03	6.2 Выход на лыжах. (1-й из 1 ч.)	1		1
102.	09.03	3.14 Самостоятельная работа. (3-й из 3 ч.)	1		1
103.	14.03	2.3 ОФП. Строевые упражнения. Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали; (5-й из 5 ч.)	1		1
104.	14.03	2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу; (5-й из 5 ч.)	1		1
105.	16.03	3.12 Упражнения с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки,	1		1

		на полу, на кисти проход в обруч. (3-й из 5 ч.)			
106.	16.03	3.12 Упражнения с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, на полу, на кисти проход в обруч. (4-й из 5 ч.)	1		1
107.	21.03	6.1 Посещение онлайн-мероприятий ЦДТ. (1-й из 3 ч.)	1		1
108.	21.03	6.1 Посещение онлайн-мероприятий ЦДТ. (2-й из 3 ч.)	1		1
109.	23.03	2.4 ОФП. Строевые упражнения.Бег, обычный, стилизованный бег; с высоким подниманием бедра, Приставной шаг. (5-й из 5 ч.)	1		1
110.	23.03	6.1 Посещение онлайн-мероприятий ЦДТ. (3-й из 3 ч.)	1		1
111.	28.03	2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для голеностопного сустава; (5-й из 5 ч.)	1		1
112.	28.03	2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; (5-й из 5 ч.)	1		1
113.	30.03	3.6 Базовая техническая подготовка. Акробатические упражнения; (3-й из 5 ч.)	1		1
114.	30.03	2.8 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере; (4-й из 6 ч.)	1		1
115.	04.04	2.11 ОФП. Игры и игровые упражнения. Обучающие игры. (2-й из 2 ч.)	1		1
116.	04.04	3.1 Базовая техническая подготовка. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; (3-й из 4 ч.)	1	1	
117.	06.04	3.5 Базовая техническая подготовка. Упражнения в равновесии; (3-й из 5 ч.)	1		1
118.	06.04	3.12 Упражнения с обручем: махи во всех направлениях; передачи, вращения, восьмерка вперед; кат по полу, с возвратом обруча; вертушки, на полу, на кисти проход в обруч. (5-й из 5 ч.)	1		1
119.	11.04	3.13 Упражнения с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах; (4-й из 5 ч.)			1
120.	11.04	3.13 Упражнения с мячом: удержания, круги, махи, броски и ловля (низкие), перекаты по полу; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма; броски средние двумя руками; перекаты по рукам, по телу; работа в парах; (5-й из 5 ч.)	1		1
121.	13.04	2.8 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере; (5-й из 6 ч.)	1		1
122.	13.04	2.9 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты. (4-й из 5 ч.)	1		1
123.	18.04	2.8 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в партере; (6-й из 6 ч.)	1		1
124.	18.04	2.13 ОФП. Игры и игровые упражнения. Эстафетные игры. (2-й из 2 ч.)	1		1

125.	20.04	4.3 Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. (1-й из 2 ч.)			1
126.	20.04	4.3 Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. (2-й из 2 ч.)	1		1
127.	25.04	2.9 ОФП. Общеразвивающие упражнения. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; скрестные повороты. (5-й из 5 ч.)	1		1
128.	25.04	2.12 ОФП. Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. (2-й из 3 ч.)	1		1
129.	27.04	2.12 ОФП. Игры и игровые упражнения. Малые подвижные игры. (3-й из 3 ч.)	1		1
130.	27.04	3.5 Базовая техническая подготовка. Упражнения в равновесии; (4-й из 5 ч.)	1		1
131.	04.05	3.6 Базовая техническая подготовка. Акробатические упражнения; (4-й из 5 ч.)	1	1	
132.	04.05	3.2 Базовая техническая подготовка. Упражнения для правильной постановки рук и ног; (3-й из 4 ч.)	1		1
133.	11.05	3.1 Базовая техническая подготовка. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; (4-й из 4 ч.)	1		1
134.	11.05	3.2 Базовая техническая подготовка. Упражнения для правильной постановки рук и ног; (4-й из 4 ч.)	1		1
135.	16.05	3.3 Базовая техническая подготовка. Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения; (3-й из 4 ч.)	1		1
136.	16.05	3.3 Базовая техническая подготовка. Маховые, круговые упражнения, пружинящие упражнения; (4-й из 4 ч.)	1		1
137.	18.05	3.4 Базовая техническая подготовка.Упражнения для плечевого пояса и рук; (3-й из 4 ч.)	1		1
138.	18.05	3.4 Базовая техническая подготовка.Упражнения для плечевого пояса и рук; (4-й из 4 ч.)	1		1
139.	23.05	3.5 Базовая техническая подготовка. Упражнения в равновесии; (5-й из 5 ч.)	1		1
140.	23.05	3.6 Базовая техническая подготовка. Акробатические упражнения; (5-й из 5 ч.)	1		1
141.	25.05	5.2 Участие на внутриклубных соревнованиях «Веселая скакалочка» (1-й из 2 ч.)	1		1
142.	25.05	5.2 Участие на внутриклубных соревнованиях «Веселая скакалочка» (2-й из 2 ч.)	1		1
143.	30.05	7.1 ТЕОРИЯ. Подведение итогов работы за год. Домашнее задание на лето. Презентация портфолио. Вручение благодарностей (1-й из 1 ч.)	1	1	
144.	30.05	7.2 Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы. (1-й из 1 ч.)	1		1
		Всего:	**144**	**11**	**133**

2 год обучения

№ занятия	Дата занятия	Темы занятий	Кол-во часов		
			Всего	Т	П
1.		***Тема 1. 1.Введение в деятельность. Вводное занятие. - 1ч.*** Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели	1	1	-

		и задачи на учебный год.			
2.		***Тема 1.2.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале***. 1.2.1. Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ. Беседы по правилам поведение-1ч.	1	1	-
3.		**Раздел 4. Педагогический контроль-6ч.** ***Тема 4.1. Входящая диагностика. -2 ч.*** Тесты по ОФП.	1		1
4.		**Раздел 4. Педагогический контроль -6ч.** ***Тема 4.1. Входящая диагностика. -2 ч.*** Тесты по ОФП.	1		1
5.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.1.Шаги и статические позы; -2ч.	1		1
6.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.1.Шаги и статические позы; -2ч.	1		1
7.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.2.Построения и перестроения; -1ч.	1		1
8.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.3.Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали -2 ч.	1		1
9.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.3.Передвижения по залу: в обход, змейкой, противоходом, по диагонали -2 ч.	1		1
10.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.4.Бег, стилизованный бег; -3ч.	1		1
11.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.4.Бег, стилизованный бег; -3ч.	1		1
12.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.4.Бег, стилизованный бег; -3ч.	1		1
13.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.5. Приставной шаг; Бег, высоко поднимая бедро. -2ч.	1		1
14.		**ОФП.** ***Тема 2.1. Строевые упражнения - 10ч.*** 2.1.5. Приставной шаг; Бег, высоко поднимая бедро. -2ч.	1		1
15.		**ОФП.** ***Тема 2.2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков - 4ч.*** 2.2.1.Острый шаг; Высокий шаг; Галоп, шаги вальса, польки; -1ч.	1		1
16.		**ОФП.** ***Тема 2.2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков - 4ч.*** 2.2.2.Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки; -1ч.	1		1
17.		**ОФП.** ***Тема 2.2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков - 4ч.*** 2.2.3.Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере; -1ч.	1		1
18.		**ОФП.** ***Тема 2.2. Различные виды ходьбы, бега,***	1		1

		прыжков - 4ч. 2.3.4.Сочетание вальсовых и простых прыжков. -1ч.			
19.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.1.Упражнения для голеностопного сустава; Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; -2ч.	1		1
20.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.1.Упражнения для голеностопного сустава; Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища; -2ч.	1		1
21.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
22.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
23.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
24.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
25.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
26.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
27.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); -8ч.	1		1
28.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.2.Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на	1		1

		растягивание); -8ч.			
29.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.3.Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности; -2ч.	1		1
30.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.3.Упражнения в партере; Прыжки и их разновидности; -2ч.	1		1
31.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.4.Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; -2ч.	1		1
32.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.4.Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры; -2ч.	1		1
33.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.5.Вращения - на двух, одной, скрестные повороты. -2ч.	1		1
34.		***ОФП. Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения-16 ч.*** 2.3.5.Вращения - на двух, одной, скрестные повороты. -2ч.	1		1
35.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -4ч.	1		1
36.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -4ч.	1		1
37.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -4ч.	1		1
38.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -4ч.	1		1
39.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -4ч.	1		1
40.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед,	1		1

		назад; на всей ступне, на носках; -4ч.			
41.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -4ч.	1		1
42.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -4ч.	1		1
43.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.3.Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -4ч.	1		1
44.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.3.Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -4ч.	1		1
45.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.3.Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -4ч.	1		1
46.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.3.Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -4ч.	1		1
47.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.4. Целостный взмах. -4ч.	1		1
48.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.4. Целостный взмах. -4ч.	1		1
49.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.4. Целостный взмах. -4ч.	1		1
50.		***ОФП. Тема 2.4. Волны, взмахи и их разновидность -16 ч.*** 2.4.4. Целостный взмах. -4ч.	1		1
51.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.1.Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»; -2ч.	1		1
52.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.1.Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «Резвые мышата», «Котик идет»; -2ч.	1		1
53.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.2.Обучающие игры - «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; -2ч.	1		1
54.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.2.Обучающие игры - «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; -2ч.	1		1
55.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.3.Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; -2ч	1		1

56.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.3.Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; -2ч	1		1
57.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.4.Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену» -2ч.	1		1
58.		***ОФП. Тема 2.5. Игры и игровые упражнения- 8ч.*** 2.5.4.Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену» -2ч.	1		1
59.		***ОФП. Тема № 2.6. Самостоятельная работа-4ч.*** 2.6.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.	1		1
60.		***ОФП. Тема № 2.6. Самостоятельная работа-4ч.*** 2.6.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.	1		1
61.		***ОФП. Тема № 2.6. Самостоятельная работа-4ч.*** 2.6.2.Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -1ч.	1		1
62.		***ОФП. Тема № 2.6. Самостоятельная работа-4ч.*** 2.6.3.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). 1ч.	1		1
63.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч.*** 3.1.1.Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; -1ч.	1		1
64.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.2.Упражнения для правильной постановки рук и ног; -3ч.	1		1
65.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.2.Упражнения для правильной постановки рук и ног; -3ч.	1		1
66.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.2.Упражнения для правильной постановки рук и ног; -3ч.	1		1
67.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.	1		1
68.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.	1		1
69.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.	1		1
70.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.	1		1
71.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.	1		1
72.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая***	1		1

		техническая подготовка -26 ч 3.1.3.Маховые, круговые, пружинящие движения; -6ч.			
73.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч.	1		1
74.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч	1		1
75.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч	1		1
76.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч	1		1
77.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч	1		1
78.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.4.Упражнения в равновесии; -6 ч	1		1
79.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
80.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
81.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
82.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
83.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
84.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
85.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
86.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
87.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
88.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.1. Базовая техническая подготовка -26 ч*** 3.1.5.Акробатические упражнения. – 10 ч.	1		1
89.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч. 3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.*** 3.2.1.1 Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекатный, вальса, острый; Виды бега: на	1		1

		полупальцах, высокий, пружинный; -1ч.			
90.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.*** 3.2.1.2 Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной; -1ч	1		1
91.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.*** 3.2.1.3 Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах; -2ч.	1		1
92.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.*** 3.2.1.3 Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах; -2ч.	1		1
93.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.*** 3.2.1.4 Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов; -2ч.	1		1
94.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.1.Упражнения без предмета: -6ч.*** 3.2.1.4 Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов; -2ч.	1		1
95.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.*** 3.2.2.1 Махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; -2ч.	1		1
96.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.*** 3.2.2.1 Махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; -2ч.	1		1
97.		***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.*** 3.2.2.2. Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.	1		1
98.		***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.*** 3.2.2.2. Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.	1		1
99.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.*** 3.2.2.3.Броски и ловли двумя руками, одной рукой; - перекаты по полу, туловищу, рукам. 2ч.	1		1
100.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.2. Упражнения с мячом -6 ч.*** 3.2.2.3.Броски и ловли двумя руками, одной рукой; - перекаты по полу, туловищу, рукам. 2ч.	1		1

101.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
102.		***Тема 1.2.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале***. 1.2.1. Понятие о технике безопасности во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ. Беседы по правилам поведение- 1ч.	-	1	1
103.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
104.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.2.Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.	1		1
105.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.2.Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.	1		1
106.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.2.Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.	1		1
107.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.2.Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.	1		1
108.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.3.Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. «мельницы»; -4ч.	1		1
109.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.3.Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. «мельницы»; -4ч.	1		1
110.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.3.Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. «мельницы»; -4ч.	1		1

111.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.3. Упражнения со скакалкой – 10 ч.*** 3.2.3.3.Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. «мельницы»; -4ч.	1		1
112.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.1. Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; -2ч.	1		1
113.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.1. Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; -2ч.	1		1
114.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.2. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; -2ч.	1		1
115.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.2. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; -2ч.	1		1
116.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.3. Перекаты по полу в различных направлениях; -2ч.	1		1
117.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.3. Перекаты по полу в различных направлениях; -2ч.	1		1
118.		***Тема № 1.3.Основы терминологии-2ч.*** 1.3.1. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.	1	1	-
119.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.4. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку. - 2ч.	1		1
120.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.2. Упражнения с предметами -30 ч.*** ***3.2.4. Упражнения с обручем-8ч.*** 3.2.4.4. Вертушки однократные и многократные; - передачи обруча из руки в руку. - 2ч.	1		1
121.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания - 10ч.*** 3.3.1. Задания на изменение темпа; -1ч.	1		1
122.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.***	1		1

		3.3.2. Музыкальные задания в форме игры; -1ч.			
123.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.3. Воспроизведение характера музыки через движение; -2ч.	1		1
124.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.3. Воспроизведение характера музыки через движение; -2ч.	1		1
125.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.	1		1
126.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.	1		1
127.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.	1		1
128.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.	1		1
129.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.	1		1
130.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания -10ч.*** 3.3.4. Танцы на любимые мелодии. -6ч.	1		1
131.		***Тема 1. 4 Основы хореографической терминологии -1ч.*** 1.4.1. Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.; Равновесия; Прыжки в позициях.	-	1	1
132.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; 5ч.	1		1
133.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; 5ч.	1		1
134.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; 5ч.	1		1
135.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; -5ч	1		1
136.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; 5ч.	1		1
137.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; 5ч.	1		1
138.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; 5ч.	1		1
139.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; 5ч.	1		1

140.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; 5ч.	1		1
141.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; 5ч.	1		1
142.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.3. Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5 ч.	1		1
143.		***Тема 1.5. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды-2ч.*** 1.5.1. Физические упражнения и полезные навыки; Утренняя гимнастика; Закаливание в режиме дня; Форма одежды и обуви; -1ч.	-	1	1
144.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.3. Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5 ч.	1		1
145.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.3. Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5 ч.	1		1
146.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.3. Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5 ч.	1		1
147.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.3. Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5 ч.	1		1
148.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.4.Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат». -5ч.	1		1
149.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.4.Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат». -5ч.	1		1
150.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.4.Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат». -5ч.	1		
151.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.4.Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат». -5ч.	1		1
152.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.4.Акробатика -20 ч.*** 3.4.4.Медленный переворот вперед; Стойка на лопатках; «Шпагат». -5ч.	1		1
153.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.1.Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через	1		1

		движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); - 4ч.			
154.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.1.Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); - 4ч.	1		1
155.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.1.Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); - 4ч.	1		1
156.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.1.Музыкально - двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания); - 4ч.	1		1
157.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
158.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
159.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
160.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
161.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
162.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
163.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
164.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
165.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения***	1		1

		для развития физических качеств. – 30 ч. 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.			
166.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
167.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
168.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.2.Упражнения для развития гибкости; -12 ч.	1		1
169.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.	1		1
170.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.	1		1
171.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.	1		1
172.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.	1		1
173.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.	1		1
174.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.3.Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; - 6 ч.	1		1
175.		**Педагогический контроль.** ***Тема 4.2. Текущий контроль -2 ч***. Викторина.	1		1
176.		**Педагогический контроль.** **Тема 4.2. Текущий контроль -2 ч. Викторина.**	1		1
177.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.***	1		1

		3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.			
178.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.	1		1
179.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.	1		1
180.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.	1		1
181.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.			
182.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.	1		1
183.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.	1		1
184.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч.*** 3.5.4.Упражнения для развития общей выносливости; -8 ч.	1		1
185.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1
186.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1
187.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1

188.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1
189.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1
190.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.2. Отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне; -6 ч.	1		1
191.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.2. Отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне; -6 ч.	1		1
192.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.2. Отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне; -6 ч.	1		1
193.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.2. Отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне; -6 ч.	1		1
194.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.2. Отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне; -6 ч.	1		1
195.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.7.Самостоятельная работа -4ч.*** 3.7.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими	1		1

		упражнениями в домашних условиях. -1ч.			
196.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.7.Самостоятельная работа -4ч.*** 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -2ч.	1		1
197.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.7.Самостоятельная работа -4ч.*** 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -2ч	1		1
198.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.7.Самостоятельная работа -4ч.*** 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -1ч	1		1
199.		***Тема 1.5. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды-2ч.*** 1.5.2. Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур. -1ч.	-	1	1
200.		**Педагогический контроль.** ***Тема 4.3. Промежуточная аттестация -2 ч.*** Сдача нормативов.	1		1
201.		**Педагогический контроль.** ***Тема 4.3. Промежуточная аттестация -2 ч.*** Сдача нормативов.	1		1
202.		**Раздел 5. Соревновательная подготовка -4ч.** ***Тема 5.1. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка» -2ч.***	1		1
203.		**Раздел 5. Соревновательная подготовка -4ч.** ***Тема 5.1. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка» -2ч.***	1		1
204.		**Раздел 5. Соревновательная подготовка -4ч.** ***Тема 5.2. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка» - 2ч.***	1		1
205.		**Раздел 5. Соревновательная подготовка -4ч.** ***Тема 5.2. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка» - 2ч.***	1		1
206.		**Раздел 6. Воспитательная работа – 4 ч.** **Тема 6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. -2ч.**	1		1
207.		**Раздел 6. Воспитательная работа – 4 ч.** **Тема 6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. -2ч.**	1		1
208.		**Раздел 6. Воспитательная работа – 4 ч.** **Тема 6.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -2ч.**	1		1
209.		**Раздел 6. Воспитательная работа – 4 ч.** **Тема 6.2. Посещение тренировок и соревнований**	1		1

		с участием ведущих гимнасток РК. -2ч.			
210.		Тема №1.6. Домашние задания для развития основных двигательных качеств. 1.6.1. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; - 1ч.	-	1	1
211.		Тема №1.6. Домашние задания для развития основных двигательных качеств. 1.6.2. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; Повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях - 1ч.	-	1	1
212.		***Тема 1.5. Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды-2ч.*** 1.5.2. Режим питания, сна, отдыха и восстанавливающих процедур. -1ч.	-	1	1
213.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1
214.		**Техническая подготовка.** ***Тема 3.6. Упражнения классификационной программы- 12ч.*** Тема 3.6.2. Отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда; -6 ч.	1		1
215.		**Раздел 7. Итоговое занятие -2ч.** ***Тема 7.1.Теория 1ч. Подведение итогов работы за год.*** Перспективы работы в новом учебном году. Презентация портфолио. Вручение благодарностей	1		1
216.		**Раздел 7. Итоговое занятие -2ч.** ***Тема 7.1.Теория 1ч. Подведение итогов работы за год. Тема 7.2. Практика 1ч. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба.***	1		1
		ВСЕГО:	216	10	206

3 год обучения

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего	Т	П
1	02.09	1.Теоретическая подготовка	1.1.Вводное занятие. Введение в деятельность. Содержание образовательной программы, цели и задачи.	1	1	-
2	02.09		1.2.. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	-
3	04.09		1. 3 Основы хореографической терминологии 1.3.1. Термины, позиции рук и ног, плие, релеве, тандю и т.д.; -1ч.	1	1	-
4	04.09		1. 3 Основы хореографической терминологии 1.3.2. Равновесия; Прыжки в позициях. -1ч.	1	1	-
5	07.09	2 . Общая	2. 1. Различные виды ходьбы, бега,	1		1

		физическая подготовка	прыжков - 5ч.			
6	07.09		2. 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
7	09.09		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.1. Пружинное движение рук; -3ч.	1		1
8	09.09		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.1. Пружинное движение рук; -3ч.	1		1
9	11.09		2.3. Волны, взмахи и их разновидность - 2.3.5. Целостный взмах – 5 ч.	1		1
10	11.09		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.5. Целостный взмах – 5 ч.	1		1
11	14.09	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.1.Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; -2ч.	1		1
12	14.09		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.1.Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; -2ч.	1		1
13	16.09	4. Педагогический контроль	4.1. Входящая диагностика. Текущий контроль.	1		1
14	16.09		4.1. Входящая диагностика. Текущий контроль Тесты по ОФП.	1		1
15	18.09	3. Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -	1		1
16	18.09		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -	1		1
17	18.09		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев;	1		1
18	21.09		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	1		1
19	21.09		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	1		1
20	23.09		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения со скакалкой: -10 ч. 3.2.2.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
21	23.09		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
22	25.09		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
23	25.09		3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
24	28.09		3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.1.Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; -2ч.	1		1
25	30.09.		3.3. Ритмические и танцевальные задания - 3.3.3. Воспроизведение характера музыки через движение; -1ч	1		1

26	30.09		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.1. Кувырки вперед, назад, в упор присев; -2 ч.	1		1
27	02.10	2 . Общая физическая подготовка	2. 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
28	02.10		2. 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
29	05.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.1. Пружинное движение рук; -3ч.	1		1
30	05.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.2. Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -2ч.	1		1
31	07.10	3. Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
32	07.10		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
33	09.10		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	1		1
34	09.10		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	1		1
35	12.10		3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.2. Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -4ч.	1		1
36	12.10		3.2.3.Упражнения с обручем 3.2.3.1.Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; Передачи обруча из руки в руку - 2ч.	1		1
37	14.10		3.2.3.Упражнения с обручем 3.2.3.1.Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; Передачи обруча из руки в руку - 2ч.	1		1
38	14.10		3.2.4.Упражнения с лентой: - 2ч. 3.2.4.1. Махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; -1ч.	1		1
39	16.10	3.Техническая подготовка	3.3. Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; -1ч.	1		1
40	16.10		3.3. Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Музыкальные задания в форме игры;	1		1
41	19.10		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком;	1		1
42	19.10		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком;	1		1
43	21.10		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.6. Стойка на лопатках; «Шпагат». -2ч	1		1
44	21.10		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.6. Стойка на лопатках; «Шпагат». -2ч	1		1
45	23.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч. 3.5.1. Ритмико – пластические навыки; -2ч.	1		1
46	23.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. – 30 ч. 3.5.1. Ритмико – пластические навыки; -2ч.	1		1
47	26.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения	1		1

			для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.			
48	26.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
49	28.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
50	28.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
51	30.10		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	**1**		
52	30.10	2. Физическая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
53	02.11	1.Теоретическая подготовка	1.4. Элементарные правила соревнований - 1.4.1. Понятие судейства; Арбитр и его функции; Судья и его функции; Система судейства; -1ч.	1	1	-
54	02.11	2 . Общая физическая подготовка	2. 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков - 5ч.	1		1
55	06.11		2.1.1. Острый шаг; Высокий шаг; - 1ч.	1		1
56	06.11		2.1.2.Галоп, шаги вальса, польки; -1ч	1		1
57	09.11		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.2. Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -2ч.	1		1
58	09.11		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.3. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; - 5ч.	1		1
59	11.11	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; - 12ч	1		1
60	11.11		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
61	13.11		3.2.2.Упражнения со скакалкой: -3.2.2.2. Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение	1		1
62	13.11		3.2.2.Упражнения со скакалкой: -3.2.2.2. Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение	1		1
63	16.11		2.4. Самостоятельная работа - 4ч. 2.4.1. Составление распорядка дня. Подбор	1		1

			упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -1ч.			
64	16.11		3.2.2.Упражнения со скакалкой: -3.2.2.2. Вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение	1		1
65	18.11		3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.2. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; Перекаты по полу в различных направлениях; Вертушки однократные и многократные;	1		1
66	18.11		3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.2. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; Перекаты по полу в различных направлениях; Вертушки однократные и многократные;	1		1
67	20.11	4. Педагогический контроль	4.2.Текущий контроль	1		1
68	20.11		4.2. Текущий контроль	1		1
69	23.11		3.2.4.Упражнения с лентой: - 2ч. 3.2.4.2. Змейки, спирали, передачи, броски и ловли.	1		1
70	23.11	2. Физическая подготовка	3.2.5.Упражнения с булавами: - 2ч. 3.2.5.1. Способы держания булав; Махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; -1ч.	1		1
71	25.11		3.3. Ритмические и танцевальные задания - 3.3.4. Танцы на любимые мелодии.	1		1
72	25.11		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком;	1		1
73	27.11		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком;	1		1
74	27.11		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
75	30.11	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
76	30.11		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
77	02.12	2 . Общая физическая подготовка	2.1.3.Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки; -1ч.	1		1
78	02.12		2.1.4.Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в	1		1

			различном темпе и характере; Сочетание вальсовых и простых прыжков. -2ч.			
79	04.12		2.1.4.Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере; Сочетание вальсовых и простых прыжков. -2ч.	1		1
80	04.12		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.2.1. Упражнения для туловища; -6ч.	1		1
81	07.12		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.2.1. Упражнения для туловища; -6ч.			
82	07.12		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.3.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления-			
83	09.12		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.3. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -	1		1
84	09.12	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
85	11.12		1.4. Элементарные правила соревнований - 2ч. 1.4.2. Выразительность, техничность, виртуозность; Ошибки и их «стоимость», Состав судейской коллегии-1ч.	1	1	-
86	11.12		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -	1		1
87	14.12	3.Техническая подготовка	3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.3. Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. -4ч.	1		1
88	14.12	3.Техническая подготовка	3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.4. Броски и ловли. Высокие броски и различные ловли. Динамические элементы во время броска; Мелкие прыжки через обруч, с поворотом. -2ч.	1		1
89	16.12		3.2.5.Упражнения с булавами: - 2ч. 3.2.5.2.Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.	1		1
90	16.12	3.Техническая подготовка	3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.2. Стойка на руках с помощью партнера; Переворот боком;	1		1
91	18.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.3. «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5ч	1		1
92	18.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.3. «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5ч	1		1
93	21.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.3. «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5ч	1		1
94	21.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.3. «Мост» с наклоном назад на одну ногу; -5ч	1		1
95	23.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.3. «Мост» с наклоном назад на одну	1		1

			ногу; -5ч			
96	23.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1		1
97	25.12	5.Соревновательная подготовка	5.2. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка»	1	-	1
98	25.12		5.2. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка»	1	-	1
99	28.12	3.Техническая подготовка	3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1	-	1
100	28.12		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1	-	1
101	30.12	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
102	30.12		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
103	11.01	1. Теоретическая часть	1.2.. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	-
104	11.01	2. ОФП	2.2. Общеразвивающие упражнения 2.2.1. Упражнения для туловища; -6ч.	1		1
105	13.01		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.3. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -5ч.	1		1
106	13.01	2. ОФП	2.4. Самостоятельная работа - 4ч. 2.4.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей.	1		1
107	15.01		2.4. Самостоятельная работа - 4ч. 2.4.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -1ч.	1		1
108	15.01	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
109	18.01		3.1. Базовая техническая подготовка 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
110	18.01		3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.3. Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. -4ч.	1		1
111	20.01		3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.3. Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. -4ч.	1		1
112	20.01		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1		1
113	22.01	3.Техническая подготовка	3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1		1

114	22.01		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1		1
115	25.01		3.4.Акробатика -20 ч. 3.4.4.Медленный переворот вперед;	1		1
116	25.01		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.1 Махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; -2ч.	1		1
117	27.01	3.Техническая подготовка	3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.1 Махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами; -2ч.	1		1
118	27.01		3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча; -6 ч.	1		1
119	29.01	3.Техническая подготовка	3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.4. Броски и ловли. Высокие броски и различные ловли. Динамические элементы во время броска; Мелкие прыжки через обруч, с поворотом. -2ч.	1		1
120	29.01		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.3. Развитие специальных качеств - гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -12ч.	1		1
121	01.02	2. ОФП	2.2. Общеразвивающие упражнения 2.2.1. Упражнения для туловища; -6ч.	1		1
122	01.02		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.2.1. Упражнения для туловища; -6ч.	1		1
123	03.02		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч.	1		1
124	03.02		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	1		1
125	05.02	2. ОФП	2.3. Волны, взмахи и их разновидность2.3.3. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -5ч.	1		1
126	05.02	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -12ч	1		1
127	08.02	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
128	08.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
129	10.02	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.2.Маховые и круговые упражнения; -1	1		1
130	10.02		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч.	1		1
131	12.02	3.Техническая	3.2.2.Упражнения со скакалкой: 3.2.2.3. Броски	1		1

		подготовка	и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые. -4ч.			
132	12.02	3.Техническая подготовка	3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча; -6 ч.	1		1
133	15.02	3.Техническая подготовка	3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча; -6 ч.	1		1
134	15.02	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		**1**
135	17.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
136	17.02	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
137	19.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
138	19.02	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
139	22.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
140	22.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
141	24.02	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
142	24.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.	1		1
143	26.02	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения	1		1

			для развития физических качеств. 3.5.4. Силовая подготовка - отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины. -12 ч.			
144	26.02		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.2. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой; -4ч.	1		1
145	01.03	1. Теоретическая подготовка	1.6. Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств - 2ч. 1.6.1. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; -1ч.	**1**	**1**	-
146	01.03		1. 6. Домашнее задание на развитие основных двигательных качеств - 2ч. 1.6.2. Здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; -1ч.	**1**	**1**	-
147	03.03	2 . Общая физическая подготовка	2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	**1**		**1**
148	03.03		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку	**1**		**1**
149	05.03		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	**1**		**1**
150	05.03	2 . Общая физическая подготовка	2.3. Волны, взмахи и их разновидность -20 ч. 2.3.3. «Волны» - боком к опоре, без опоры - вперед, назад; на всей ступне, на носках; -5ч.	**1**		**1**
151	10.03		2.3. Волны, взмахи и их разновидность -20 ч. 2. 3.4. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -5ч.	**1**		**1**
152	10.03		2.3. Волны, взмахи и их разновидность -2. 3.4. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -5ч.	**1**		**1**
153	12.03	2 . Общая физическая подготовка	2.4. Самостоятельная работа - 4ч. 2.4.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	**1**		**1**
154	12.03	3.Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
155	15.03		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
156	15.03		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
157	17.03	4. Педагогический контроль.	4.3. Практика. Итоговая аттестация Сдача нормативов.	**1**		**1**
158	17.03		4.3. Практика. Итоговая аттестация Сдача нормативов.	**1**		**1**

159	19.03	3.Техническая подготовка	3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.2 Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;	**1**		**1**
160	19.03		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.2 Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;	**1**		**1**
161	22.03		3.2. Специальная техническая подготовка - 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.3 Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -4ч.	**1**		**1**
162	22.03		3.2. Специальная техническая подготовка - 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.3 Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -4ч.	**1**		**1**
163	24.03	3.Техническая подготовка	3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча; -6 ч.	**1**		**1**
164	24.03	3.Техническая подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.2. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой; -4ч.	**1**		**1**
165	26.03		3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.2. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой; -4ч.	**1**		**1**
166	26.03	5. Соревновательная подготовка	3.5. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. 3.5.2. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой; -4ч.	**1**		**1**
167	29.03		3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
168	29.03	6. Досугово-развивающая деятельность	6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. -3 ч.	**1**		**1**
169	31.03		6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. -3 ч.	**1**		**1**
170	31.03		6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. -3 ч.	**1**		**1**
171	02.04	2. ОФП	2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	**1**		**1**
172	02.04		2.2. Общеразвивающие упражнения	**1**		**1**

			2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч			
173	05.04		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	**1**		**1**
174	05.04	2. ОФП	2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2. 3.4. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -5ч.	**1**		**1**
175	07.04		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2. 3.4. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -5ч.	**1**		**1**
176	07.04		2.3. Волны, взмахи и их разновидность -2. 3.4. Взмахи – руками вперед, в сторону, назад; назад с постепенным возрастанием амплитуды. -5ч.	**1**		**1**
177	09.04	2. ОФП	2.3. Волны, взмахи и их разновидность - 2.3.5. Целостный взмах – 5 ч.	**1**		**1**
178	09.04	3. Техническая подготовка	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
179	12.04		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
180	12.04		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
181	14.04	3. Техническая подготовка	3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча; -6 ч.	**1**		**1**
182	14.04	3. Техническая подготовка	3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
183	16.04		3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
184	16.04		3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
185	19.04		3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
186	19.04	3. Техническая подготовка	3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
187	21.04		3.6. Упражнения классификационной	**1**		**1**

			программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.			
188	21.04		3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
189	23.04	3. Техническая подготовка	3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
190	23.04		3.6. Упражнения классификационной программы. 3.6.1. Постановка, отработка упражнений без предмета и с предметом соревновательных композиций по неполной классификационной программе по III юношеского разряда. -10ч.	**1**		**1**
191	26.04	3. Техническая подготовка	3.6. Упражнения классификационной программы.3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.	**1**		**1**
192	26.04		3.6. Упражнения классификационной программы.3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.	**1**		**1**
193	28.04	3. Техническая подготовка	3.6. Упражнения классификационной программы.3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.	**1**		**1**
194	28.04		3.6. Упражнения классификационной программы.3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.	**1**		**1**
195	30.04		3.6. Упражнения классификационной программы.3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.	**1**		**1**
196	30.04		3.6. Упражнения классификационной программы.3.6.2. Участие в соревнованиях на муниципальном уровне.	**1**		**1**
197	03.05	1. Теоретическая подготовка	1.5.Сочетание физических упражнений с режимом дня и закаливанием с помощью солнца, воздуха и воды-1ч.	**1**	**1**	**-**
198	03.05	2. ОФП	2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	**1**		**1**
199	05.05		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	**1**		**1**
200	05.05		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	**1**		**1**
201	07.05		2.2. Общеразвивающие упражнения 2.1.2. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; - 12ч	**1**		**1**
202	07.05	2. ОФП	2.2. Общеразвивающие упражнения	**1**		**1**

			2.1.3.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления-			
203	10.05		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.5. Целостный взмах – 5 ч.	**1**		**1**
204	10.05		2.3. Волны, взмахи и их разновидность 2.3.5. Целостный взмах – 5 ч.	**1**		**1**
205	12.05		3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
206	12.05	2. ОФП	3.1. Базовая техническая подготовка -26ч. 3.1.3.Упражнения в равновесии. -12ч.	**1**		**1**
207	14.05		3.2. Специальная техническая подготовка - 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.3 Броски и ловли двумя руками, одной рукой; -4ч.	**1**		**1**
208	14.05		3.2. Специальная техническая подготовка - 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.3 Броски и ловли двумя руками, одной рукой;	**1**		**1**
209	17.05		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.4 Перекаты по полу, туловищу, рукам.	**1**		**1**
210	17.05		3.2. Специальная техническая подготовка 3.2.1.Упражнения с мячом: 3.2.1.4 Перекаты по полу, туловищу, рукам.	**1**		**1**
211	19.05		3.2.3.Упражнения с обручем: 3.2.3.5 Прыжки с работой обруча; Повороты с работой обруча; Равновесия с работой обруча; Наклоны с работой обруча;	**1**		**1**
212	19.05	5. Соревновательная подготовка	5.1. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка»	**1**		**1**
213	21.05		5.1. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка»	**1**		**1**
214	21.05	6. Досугово - развивающая деятельность	6.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Знакомство с видами спорта развиваемые в РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. -1ч.	**1**		**1**
215	24.05	7. Итоговое занятие	7.1. Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательной программе «Х.г. Искра».	**1**	**-**	**1**
216	24.05		7.2. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба.	**1**	**1**	**-**
			Всего	**216**	**11**	**205**
			ИТГО	**216**		

4.2. Контрольно-измерительные материалы

1г.о.
Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП
Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Приложение № 1

Критерии оценки

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

Критерии перевода баллов в уровень:
Высокий уровень – 25.0-24.0 б.
Средний уровень –23.0 – 22.0 б.
Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тесты по ОФП
Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП
Критерии оценки: Приложение № 1

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП
Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Приложение № 2

Критерии оценки
Контрольные нормативы
по общее физической подготовке 1 г.о.

Упражнение	***5.0 б***	***4.0 б.***	***3.0 б.***	***2.0 б.***
Гибкость				
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Полный наклон вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, колени вместе, голова касается стоп или ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
4. Упражнение «полушпагат» на правую и левую ногу, руки в сторону, держать 3 с.	Бедра должны быть прямые, близко к полу, туловище вертикально Все требования выполнены	Бедро слегка согнуто	Бедро согнуто, туловище не вертикально	Не выполнено не одного требования
5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе. Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола	Не выполнено не одного требования
6. Мост, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – лежа на спине.	Расстояние между рук и ног 10-15 см	Расстояние между рук и ног 20-25 см	Расстояние между рук и ног 25 -30 см	Расстояние между рук и более 30 см
Сила, скоростно-силовые качества				
1. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад	без запутывания	с 1 запутыванием	с 2 закутываниями	попытка
2. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/. Упражнение выполняется с согнутыми ногами	5 раз	4 раза	3 раза	2 раза

2 г.о.

Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП
Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Приложение № 1

Критерии оценки
по общее физической подготовке 2 г.о.

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. -	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и

сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения			грудью
2. Наклон вперед из и.п. – седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Мост, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – лежа на спине.	Расстояние между рук и ног 20-25 см	Расстояние между рук и ног 25 -30 см	Расстояние между рук и более 30 см
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад	без запутывания	с 1 запутыванием	с 2 закутываниями
6. Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

Критерии перевода баллов в уровень:

Высокий уровень – 30.0-28.0 б.
Средний уровень –27.0 – 25.0 б.
Низкий уровень – 24.0 балла и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Викторина

Задания учащимся: Учащиеся в свободной форме на своем уровне отвечают на вопросы. Тестовые вопросы по художественной гимнастике для определения уровня знаний, обучающихся по разделу «Теоретическая подготовка».

Приложение № 2

Вопросы
по теоретической подготовке **2 года обучения**

1. Назовите основные правила поведения в гимнастическом зале.
2. Расскажите о своем режиме дня.
3. Какими предметами личной гигиены вы пользуетесь.
4. Назовите и покажите предметы художественной гимнастики.
5. Покажите упражнения, развивающие гибкость спины.
6. Покажите элементы тела: прыжок, равновесие, наклон, вращение, волна.
7. Назовите, что входит в экипировку гимнастки.
8. Назовите три лучших гимнастки в мире художественной гимнастики.
9. С чего начинается занятие в спортивном зале.

10.Какие виды спорта ты знаешь.

Критерии оценки: За каждый правильный ответ на вопрос учащийся получает 1 балл. Минимум 3 раза учащийся должен принять участие в викторине.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП и СФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

Приложение №3

Критерии оценки

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 2 г.о.

Упражнение	***5.0 б.***	***4.0 б.***	***3.0 б.***	***2.0 б.***	***1.0 б.***
Гибкость, подвижность суставов, устойчивость					
1.Наклон вперед обхватив руками голени, из и.п. сидя, держать 3 с.	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Туловище не касается ног	Туловище не касается ног, ноги слегка согнуты	Между ногами и грудью большое расстояние
2. Мост, держать 3 секунды	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами 10-15 см	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками 20-25 см	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали, расстояние между ногами и руками 25-30 см	Ноги сильно согнуты, плечи, отклонены от вертикали на 45, расстояние между ногами и руками более 30 см	Не выполнено не одного требования
3. Шпагаты со скамейки в трех положениях - правый, левый, прямой, держать 3с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба	Нет касания 5 см от пола. Ноги слегка согнуты	Нет касания 10 см	Нет касания 15 см от пола. Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45. Нет касания более 15 см от пола
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Колени прямые, спина прямая, стопы близко к полу	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола	Пальцы на одной линии с подъемом
5. «Колесо»	Руки и ноги прямые, разведение в шпагат, носки вытянуты	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Только попытка выхода в стойку на руках
6. Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Попытка выполнить упражнение
7. Равновесие на одной ноге, другая назад или «пассе», руки в стороны, голова приподнята /с./	10 секунд	8 - 9 секунд	6 -7 секунд	4 -5 секунд	Менее 4 секунд

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 2 г. о.

Упражнение *(сила, скоростно-силовые качества)*	***5.0 б.***	***4.0 б.***	***3.0 б.***	***2.0 б.***	***1.0 б.***
1. Прогибание назад лежа на животе 20 секунд. 15 раз. За каждый недостающий раз сбавка 1.0 б.	Спина 120	Спина 90	Спина 75	Спина 45	Спина менее 45
2. Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 секунд	20	18-19	16-17	14-15	12-13
3. Прыжки через скакалку со скрестным	10 раз без	10 раз с 1	10 раз с 2	10 раз с 3	10 раз с 4

вращением вперед, 10 раз	запутывания	запутыванием	закутыванием	закутыванием	закутыванием
4. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке за 12 секунд /кол-во раз/	10	8-9	6-7	4-5	Менее 4 раз

Рекомендуемый перевод баллов в уровни освоения практических умений по программе.

Уровни освоения программы:

«В» - высокий «С» - средний «Н» - низкий

Уровень освоения	«Н»	«С»	«В»
Диапазон баллов	1-2	3-4	5

Критерии перевода баллов в уровень:

Высокий уровень – 55.0-50.0 б.

Средний уровень –49.0 – 44.0 б.

Низкий уровень – 43.0 балла и меньше

3 г.о.

Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Приложение № 1

Критерии оценки
по общее физической подготовке 3 г.о.

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний 4 б.	Низкий- 3б.
Гибкость			
1.Наклон вперед обхватив руками голени, из и.п. сидя, держать 3 с.	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Туловище не касается ног
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Мост, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – лежа на спине.	Расстояние между рук и ног 20-25 см	Расстояние между рук и ног 25 -30 см	Расстояние между рук и более 30 см
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад	без запутывания	с 1 запутыванием	с 2 закутываниями
6. Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

Критерии перевода баллов в уровень:
Высокий уровень – 30.0-28.0 б.
Средний уровень –27.0 – 25.0 б.
Низкий уровень – 24.0 балла и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Викторина

Задания учащимся: Учащиеся в свободной форме на своем уровне отвечают на вопросы. Тестовые вопросы по художественной гимнастике для определения уровня знаний, обучающихся по разделу «Теоретическая подготовка».

Вопросы
по теоретической подготовке **3 года обучения**

Приложение № 2

1. Назовите основные элементы хореографии.

2.Какие зимние виды спорта вы знаете.
3. Какие летние виды спорта вы знаете.
4. Расскажи технику выполнения упражнения (шпагат, «мост» стоя, прыжок касаясь, волна, поворот).
5. Покажи, как правильно держать предметы булавы, лента.
6. Из каких частей состоит занятие.
7. Назовите физические качества.

Критерии оценки: За каждый правильный ответ на вопрос учащийся получает 1 балл. Минимум 3 раза учащийся должен принять участие в викторине.

Итоговая аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП и СФП
Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП.

Приложение №3

Критерии оценки

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 3 г.о.

Упражнение	***5.0 б.***	***4.0 б.***	***3.0 б.***	***2.0 б.***	***1.0 б.***
Гибкость, подвижность суставов, устойчивость					
1.Наклон вперед обхватив руками голени, из и.п. сидя, держать 3 с.	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Туловище не касается ног	Туловище не касается ног, ноги слегка согнуты	Между ногами и грудью большое расстояние
2. Мост, держать 3 секунды	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками и ногами 10-15 см	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу, расстояние между руками 20-25 см	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали, расстояние между ногами и руками 25-30 см	Ноги сильно согнуты, плечи, отклонены от вертикали на 45, расстояние между ногами и руками более 30 см	Не выполнено не одного требования
3. Шпагаты со скамейки в трех положениях - правый, левый, прямой, держать 3с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба	Нет касания 5 см от пола. Ноги слегка согнуты	Нет касания 10 см	Нет касания 15 см от пола. Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45. Нет касания более 15 см от пола
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Колени прямые, спина прямая, стопы близко к полу	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола	Пальцы на одной линии с подъемом
5. «Колесо»	Руки и ноги прямые, разведение в шпагат, носки вытянуты	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Только попытка выхода в стойку на руках
6. Стойка на полупальцах в 1 позиции, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Попытка выполнить упражнение
7. Равновесие на одной ноге, другая назад или «пассе», руки в стороны, голова приподнята /с./	10 секунд	8 - 9 секунд	6 -7 секунд	4 -5 секунд	Менее 4 секунд

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке 3 г. о.

Упражнение *(сила, скоростно-силовые качества)*	***5.0 б.***	***4.0 б.***	***3.0 б.***	***2.0 б.***	***1.0 б.***
1. Прогибание назад лежа на животе 20 секунд. 15 раз. За каждый недостающий раз сбавка 1.0 б.	Спина 120	Спина 90	Спина 75	Спина 45	Спина менее 45
2. Бег, вращая скакалку вперед в максимальном темпе за 10 секунд	20	18-19	16-17	14-15	12-13
3. Прыжки через скакалку со скрестным вращением вперед, 10 раз	10 раз без запутывания	10 раз с 1 запутыванием	10 раз с 2 закутыванием	10 раз с 3 закутыванием	10 раз с 4 закутыванием

4. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке за 12 секунд /кол-во раз/	10	8-9	6-7	4-5	Менее 4 раз

Рекомендуемый перевод баллов в уровни освоения практических умений по программе.

Уровни освоения программы:

«В» - высокий «С» - средний «Н» - низкий

Уровень освоения	«Н»	«С»	«В»
Диапазон баллов	1-2	3-4	5

Критерии перевода баллов в уровень:

Высокий уровень – 55.0-50.0 б.

Средний уровень –49.0 – 44.0 б.

Низкий уровень – 43.0 балла и меньше

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы в клубе художественной гимнастики «Грация» направлена на **создание условий для изучения и развития детского коллектива, внедрение новых форм работы с детским коллективом**.

Задачи на учебный год:

- - разработка и внедрение новых форм работы в детском коллективе, создание условий для появления в детском коллективе традиционных мероприятий и элементов занятия;
- - создания условий для внедрения социально-значимых мероприятий, акции, дел;
- - создание условий для изучения развития детского коллектива, путем применения измерительных воспитательных технологий (социометрия, рефлексия, диагностика и т.д.)
- - создание портфолио детского объединения (летопись, альбом достижений);
- - внедрение системы мероприятий по работе с индивидуальными группами обучающихся (одаренные, дети группы риска, дети с ограниченными возможностями в здоровье).

Частные задачи на учебный год:

- создать благоприятный производственно-психологический климат в спортивном коллективе.
- воспитать созидательное, творческое отношение к труду.
- учить общению, культуре человеческих отношений.
- развивать инициативу и самостоятельность, способствовать самоутверждению.
- обеспечить гармоничное взаимоотношение детей и родителей.
- продолжить работу по формированию спортивного коллектива.
- формировать и поддерживать положительные традиции клуба, через воспитательные средства и мероприятия.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом (см. план массовых мероприятий), в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, УТС, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

План работы с родителями.

Год	Организация совместной деятельности с родителями	Содержание деятельности	Результат
4.09. 2021	Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой.	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы

		Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям
19.12. 2021	Родительское собрание	Промежуточные результаты освоения программы. Формирование волевых качеств учащихся	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствова нию и самореализации
15.05. 2021	Итоговое родительское собрание	Результаты освоения программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося. Планирование летнего оздоровительного отдыха	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствова нию и самореализации
Октябр ь декабрь апрель	Открытое занятие: «Первые шаги» 1 г.о. «Дебют» 2-3г.о. - «Развитие физических качеств гимнасток» 4 и более годов обучения	Первичная диагностика, развитие физических качеств	Ознакомление с условиями и формами проведения занятий, педагогическими методами и технологиями, наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствова нию и самореализации
	Анализ мониторинга участия в официальных соревнованиях	Формирование портфолио учащегося. Составление таблиц участия в учрежденческих, муниципальных, республиканских, российских соревнованиях (количество стартов за учебный год, количество	Наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствова нию и

		призовых мест, выполнение спортивных разрядов)	самореализации
	Индивидуальные консультации 1-2 раза в месяц	Ведение журнала консультаций по различным вопросам: - развитие индивидуальных физических качеств учащегося; - формирование волевых качеств; - психологическая подготовка к соревнованиям; - формирование коммуникативных навыков; - культура поведения на занятиях и соревнованиях; - взаимоотношения в детском коллективе; - составление портфолио; - необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха; - здоровое питание, закаливание; - спортивная реабилитация, релаксация; - профилактика асоциального поведения; - профилактика курения, алкоголизма и наркомании; - совместный спортивный отдых с детьми.	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
	Новогодний утренник в клубе «Кастинг Снегурочек»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Новому году	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.
март	«Мама - лучший тренер!»	Участие родителей и учащихся в праздничной	Создание атмосферы сотрудничества,

		программе, посвященной Международному женскому дню	творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.
апрель	«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми
май	Поездка на турбазу	Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми, приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.
	День открытых дверей	Организация и проведение публичного открытого отчета объединения	Создание атмосферы сотворчества и содружества

		(организации) и работы педагога	участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.

Календарный план воспитательной работы объединения «Художественная гимнастка» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Организационное родительское собрание	- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс и управление детским объединением; - ознакомить с планом совместных мероприятий на учебный год;	сентябрь	
2	Участие на Внутриклубных мероприятиях Открытие спортивного сезона «Арбузник»	- привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности МАУДОЦДТ и внутриклубных мероприятий; - сплочение спортивного коллектива, формирование устойчивого интереса к традициям клуба «Грация», развитие, лидерский качеств; -формирование волевых качеств при организации и проведении мероприятий; - формирование коммуникативных навыков;	октябрь	
3	День открытых дверей Открытые занятия «Наши достижения»	- формирование уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию; - способствовать удовлетворению своей потребности в самоутверждении и признании, создание каждому «ситуацию успеха»;	ноябрь	
4	Совместное мероприятие Новогодний утренник в клубе «Кастинг Снегурочек» Выставка новогодних «Снежинок». Новогодняя переписка	- приобретение социального опыта; - создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности	декабрь	
5	Совместное мероприятие «Зеленецкие Альпы»	- формирование осознанного позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;	январь	
6	Творческий конкурс «Если бы я была	- воспитание чувства уважения, внимания;	февраль	

	папой»	- развитие потенциального общения и специальной возможности и способности учащегося; - развитие адекватности в оценках и самооценках;		
7	Совместное мероприятие «Мама – лучший тренер!», посвященное Международному женскому дню Выставка детских работ: «Самая красивая мамочка моя».	- развитие потенциального общения и специальной возможности и способности учащегося; - развитие творческих способностей;	март	
8	Совместное мероприятие. Программа, посвященная Всемирному Дню здоровья «Веселые старты»	-формирование у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья; - популяризация занятий физической культурой и спортом; - пропаганда здорового образа жизни;	апрель	
9	Совместное итоговое мероприятие клуба Творческий конкурс «Мисс импровизация» Итоговое родительское собрание «Подведение итогов года. Наши достижения»	- приобретение социального опыта; - создание условий для спортивного роста наиболее целеустремленных членов клуба; - создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности;	май	

План работы с родителями в клубе х/г «Грация» на 2022 – 2023 учебный год.

Месяц	Совместные мероприятия	Стендовые консультации	Советы специалиста	Индивидуальные консультации
Сентябрь	Организационное родительское собрание	«Психологические и возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста». «Правила поведения в спортивном зале».	«Спортивная форма на занятиях» «Рост и фактура» «Сколько надо тренироваться»	развитие индивидуальных физических качеств учащегося;
Октябрь	Совместное мероприятие Открытие спортивного сезона «Арбузник»	«Как правильно выполнять домашнее задание», «Ребёнок и компьютер».	«Укрепляем иммунитет» «Художественная гимнастика для балетных и не только»	формирование волевых качеств; - формирование коммуникативных навыков;
Ноябрь	День открытых дверей Открытые занятия «Первые шаги» - 1 г.о. «Дебют» - 2-3 г.о.	«Предметы в х/г», «Как хранить и ухаживать за предметами»	«Как избавить ребёнка от страхов?» «Правильное питание залог здоровья»	- психологическая подготовка к соревнованиям;
Декабрь	Совместное мероприятие Новогодний утренник в клубе «Кастинг Снегурочек» Выставка новогодних «Снежинок». Новогодняя переписка	Памятка для родителей: «Как составить портфолио» «Профилактика гриппа и ОРВИ»	«Как воспитывать у детей самостоятельность» «10 важных правил как защитить здоровье детей зимой»	- культура поведения на занятиях и соревнованиях; - составление портфолио;
Январь	Совместное мероприятие «Зеленецкие Альпы»	«Зимние игры и развлечения». «Скандинавская ходьба» Растяжка с родителями	«Роль семьи в воспитании детей». «Один ребенок в семье, как не вырастить эгоиста».	- необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха; - здоровое питание, закаливание;
Февраль	Творческий конкурс «Если бы я была папой»	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	«Профилактика детского травматизма». «Здоровье детей зимой»	- взаимоотношения в детском коллективе;
Март	Совместное мероприятие «Мама – лучший тренер!»,	«Как предупредить весенний	«Бег и танец»	- спортивная реабилитация, релаксация;

	посвященное Международному женскому дню Выставка детских работ: «Самая красивая мамочка моя».	авитаминоз». «Витаминотерапия»		
Апрель	Совместное мероприятие Программа, посвященная Всемирному Дню здоровья «Веселые старты»	«Бег: мифы и реальность»	«Ребенок и дорога. Правила поведения на улицах города».	- профилактика курения, алкоголизма и наркомании;
Май	Совместное итоговое мероприятие клуба Творческий конкурс «Мисс импровизация» Итоговое родительское собрание «Подведение итогов года. Наши достижения»	«Семейный климат» «Чем заняться детям летом?» «Растяжка с математикой»	«Как снять эмоциональное напряжение у детей»	- профилактика асоциального поведения; - совместный спортивный отдых с детьми.
Июнь	Выпускной бал	«Повороты и Равновесия»		- как организовать самоконтроль при выполнении д/з на лето

План участия в соревнованиях.

п/п	Название мероприятия	Примерные сроки	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	Внутриклубный турнир «Золотые бусинки»	октябрь	+	+	+
2	Первенство ЦДТ по технической подготовке «Стрекоза»	ноябрь		+	+
3	Первенство ЦДТ «Новогодняя снежинка»	декабрь	+	+	
4	Внутриклубный отборочный турнир «Зимние забавы»	февраль		+	
5	Первенство ЦДТ «Юные Грации»	апрель		+	
6	Итоговые соревнования «Веселая скакалочка»	май	+	+	

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности учащихся

Детское объединение - Образ. программа -

Год обучения - Преподаватель - Уч. год -

№	Фамилия, имя	**Организационно-волевые качества**						**Организационные качества**				**Поведенческие качества**			
		терпение		воля		самоконтроль		самооценка		интерес к занятиям		конфликтность		тип сотрудничества	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															

Приложение №5

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной – общеразвивающей программе

показатели	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллы	Методы диагностики
Организационно-волевые качества				
1.Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия Терпения хватает более чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	1 5 10	наблюдение
2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда – самим ребенком Всегда – самим ребенком	1 5 10	наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	1 5 10	наблюдение
Ориентационные качества				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован ребенку извне Интерес периодически поддерживается самим ребенком Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	тестирование
Поведенческие качества				
1.Конфликность(отношение ребенка к столкновению интересов в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать Пытается самостоятельно уладит возникающие конфликты	0 5 10	тестирование, метод незаконченного предложения
2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам клуба)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участие в общих делах Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах	0 5 10	наблюдение

Критерии/ уровни оценки метапредметного компонента

Методика определения результатов
освоения метапредметных умений и навыков
по дополнительной образовательной дополнительной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика. Искра»

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Кол-во баллов**	**Методы диагностики**
1.Метапредметные умения и навыки ***1.1.Умение слушать и слышать педагога***	***Адекватность восприятия информации, идущей от педагога***	• *низкий уровень умений* (обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении заданий, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, не всегда адекватно реагирует на обращение педагога); • *средний уровень* (адекватно реагирует на информацию от педагога, но требуется дополнительное разъяснение, выполняет задание с помощью педагога или товарищей); • *высокий уровень* (понимает задание с первого раза, не испытывает особых трудностей)	1 2 3	Наблюдение
1.2.Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	***Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям***	• *низкий уровень* (ребенок овладел менее чем½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); • *средний уровень* (объем усвоенных навыков составляет более 1/2); • *высокий уровень* (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой).	1 2 3	Наблюдение
1.3.Эмоциональный отклик, интерес к занятиям	***Осознанное участие ребёнка в практической деятельности***	**.** интерес к занятиям продиктован извне; занимается неохотно; **.** интерес периодически поддерживается самим ребёнком; негативные реакции отсутствуют; **.** интерес постоянно поддерживается самим ребёнком, занимается с желанием.	1 2 3	Наблюдение

Рекомендуемый перевод баллов в уровни метапредметных результатов.

Уровни освоения программы:

«В» - высокий «С» - средний «Н» - низкий

Уровень освоения	«Н»	«С»	«В»
Диапазон баллов	5	6-7	8-9

Развитие личностных качеств учащихся мы отслеживаем, используя методику Буйлова Л.Н. Клёнова Н.В. Данная методика предполагает отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности. В совокупности эти личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы. Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития.

Приложение № 6

Протокол промежуточной аттестации

Д/о _____№ группы, год обучения_____

за _____учебный год

Вид контроля_____Дата_____

Ф.И.О. педагога _____

Тема или содержание контроля_____

_____

Форма оценки результатов_____

(«зачет», « незачет», бальная система- 3-х, 5-ти, и т.д.)

№	Ф.И. обучающегося	Год обучения	Темы (содержание) контроля				Итоговая сумма баллов	Уровень освоения прогр. «В»«С»«Н»

Высокий уровень - _____ чел., _____%
Средний уровень - _____ чел., _____%
Низкий уровень - _____ чел., _____%
Оставлены на повторное обучение - ____ человек.
Переведены на ___ год обучения - ____ человек.
Окончили обучение по программе - ____ человек.

ПДО _____/_____/

(подпись) (Ф.И.О.)