

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)

«Челядьлөн творчество шөрин» содтөд төдөм лунсетан муниципальнай
асшөрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 3

«30» мая 2023г.



«30» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика. Огонёк»

Направленность: физкультурно-спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся: 8-14лет

Срок реализации: 6 лет

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 - дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Огонёк» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Огонёк» (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. Огонёк» 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 на программы, направленные на развитие физических качеств, укрепление здоровья детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются только на базе нашего Центра. Программа учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств и социальный заказ родителей. 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. Программа решает проблему саморазвития и самореализации учащихся. В процессе систематических занятий художественной гимнастикой у девочек формируется навык правильной осанки, совершенствуются двигательно-координационные способности, развивается мелкая моторика пальцев кисти, совершенствуются чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний.

Отличительные особенности программы. Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая профессиональный опыт работы педагога и современные требования, в ней изменено содержание учебного материала. Набор группы производится из числа воспитанниц, прошедших курс обучения в группах третьего года обучения (ознакомительный уровень).

- Программа имеет **базовый уровень сложности**, является продолжением

обучения детей художественной гимнастике после обучения на ознакомительном уровне.

- Программа разработана для 2 этапа обучения – максимального развития специальных качеств и совершенствования спортивного мастерства. Программа 2 этапа является продолжением образовательного цикла 1 этапа (начальной подготовки), составлена с учетом преемственности в количестве часов на учебную группу и количестве обучающихся по годам обучения.

- 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 предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей «Центр детского творчества» и не предусматривает специального отбора по критериям физической подготовленности 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 и окончивших программу ознакомительного уровня, имеет возможность овладеть основами программы базового уровня.

- Программа составлена на основе анализа 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 учащихся. 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 ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов учащихся.

- Учебно-воспитательный процесс по реализации Программы тесно взаимосвязан с программой воспитания МАУДО «ЦДТ», направленной на социализацию учащихся.

Адресат программы. Программа предназначена для девочек в возрасте 8 - 14 лет. Желающих заниматься художественной гимнастикой, совершенствовать спортивное мастерство.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются девочки, желающие заниматься художественной гимнастикой. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет. Количество учащихся в группе 10 человек.

Срок освоения программы 6 лет.

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 по программе проводятся в соответствии с годом обучения:

1 год обучения - 8 часов в неделю;

2 – 6 год обучения - 10 часов в неделю.

Продолжительность одного учебного часа 45 минут.

Объем программы. 1 год обучения - всего 288 часа в год; 2 – 6 год обучения - всего 360 часов в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

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

В период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В этот период могут быть использованы Интернет-ресурсы по заданным темам программы. Обучение осуществляется на платформах: ГИС ЭО, социальной сети ВКонтакте.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – закрепление устойчивой мотивации к занятиям художественной гимнастикой; освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике и социализации в обществе, формирование морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

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 предметами (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 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 предметом (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 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.

4 год обучения.

Цель – совершенствование двигательных умений и навыков учащихся, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике (выполнение спортивных разрядов 4 года обучения), участие в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические знания и практические навыки в соревновательной ситуации;
- сформировать личный опыт применения в соревнованиях муниципального уровня;
- способствовать достижению высоких результатов на соревнованиях муниципального и республиканского уровня;
- сформировать навыки и техники исполнения различных сложно-координированных упражнений;
- сформировать навыки соревновательной ситуации, умений свободно держаться перед зрителями.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к гимнастике на основе саморазвития и самосовершенствования личности;
- развитие художественного воображения, ассоциативной памяти, умения понимать «язык» движений, их красоту;
- 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; соревновательной деятельности;
- продолжить формировать представления и создавать условия для принятия учащимися важнейших ценностей жизни: нравственные ценности, ценности саморазвития и самосовершенствования;

5 год обучения.

Цель – продолжить совершенствование двигательных умений и навыков учащихся, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике (выполнение спортивных разрядов 5 года обучения); участие в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические знания и практические навыки в соревновательной ситуации, личный опыт применения на соревнованиях муниципального уровня и республиканского уровня;
- способствовать достижению высоких результатов на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня;
- сформировать навыки и технику исполнения сложно координированных движений с предметом;
- сформировать навыки соревновательной ситуации, умений свободно держаться перед зрителями.

Развивающие:

- формировать регулятивные умения: самостоятельно формулировать цель деятельности, анализировать и оценивать результаты работы, делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата; умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход.

Воспитательные:

- формирование основ гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам;
- формирование опыта позитивного социального действия;
- сплочение детей в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике.

6 год обучения.

Цель – продолжить совершенствование двигательных умений и навыков

учащихся, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике (выполнение спортивных разрядов 6 года обучения), участие в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать теоретические знания и практические навыки в соревновательной ситуации, личный опыт применения на соревнованиях муниципального уровня и республиканского уровня;
- способствовать достижению высоких результатов на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня;
- формирование ориентации на профессии, связанные с художественной гимнастикой;
- совершенствовать личный опыт участия на соревнованиях высокого уровня;
- совершенствовать навыки и технику исполнения сложно координированных движений с предметом на соревнованиях различного уровня, умения свободно держаться перед зрителями.

Развивающие:

- способствовать совершенствованию регулятивных умений: самостоятельно формулировать цель деятельности, анализировать и оценивать результаты работы, делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата; умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход.

Воспитательные:

- продолжить формирование основ гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам;
- продолжить формирование опыта позитивного социального действия;
- продолжить сплочение детей в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	«Художественная гимнастика. Огонёк»					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год

1	Теоретическая подготовка	11	11	14	9	9	13
2	Общая физическая подготовка	62	93	99	100	100	102
3	Техническая подготовка	195	238	217	175	175	169
4	Педагогический контроль	6	6	6	6	6	6
5	Постановка показательных выступлений	-	-	-	10	10	10
6	Показательные выступления	-	-	-	20	20	20
7	Соревновательная подготовка	4	4	14	30	30	30
8	Воспитательная работа	8	8	8	8	8	8
9	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО:	288	360	360	360	360	360

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Т	П	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -11					
1.1.	Введение в деятельность.	1	1	-	Зачет
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	-	
1.3.	Основы хореографической терминологии	2	2	-	
1.4.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-	
1.5.	Элементарные правила соревнований	2	2	-	
2.Общая физическая подготовка -62					
2.1.	Различные виды ходьбы, бега, прыжков	12	-	12	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	28	-	28	
2.3.	Волны, взмахи и их разновидность	20	-	20	
2.4.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	2	-	2	
3.Техническая подготовка-195					
3.1.	Базовые технические упражнения	44	-	44	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Упражнения с предметами	34	-	34	
3.3.	Ритмические и танцевальные задания	16	-	16	
3.4.	Упражнения классификационной программы	35	-	35	
3.5.	Акробатика	30	-	30	
3.6.	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	30	-	30	
3.7.	Самостоятельная работа (с использованием	6	-	6	

	<i>ДОТ и ЭО)</i>				
4.Педагогический контроль -6					
4.1.	Входящая диагностика.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.3.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов
5.Соревновательная подготовка		4	-	4	
6.Воспитательная работа		8	-	8	
7.Итоговое занятие		2	1	1	
Итого:		288	12	276	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Т	П	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -11					
1.1.	Введение в деятельность.	1	1	-	Зачет
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	-	
1.3.	Основы хореографической терминологии	2	2	-	
1.4.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-	
1.5.	Элементарные правила соревнований	2	2	-	
2.Общая физическая подготовка-93					
2.1.	Общеразвивающие упражнения	45	-	45	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Волны, взмахи и их разновидность	28	-	28	
2.3.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки	18	-	18	
2.4.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	2	-	2	
3.Техническая подготовка -236					
3.1.	Базовые технические упражнения	42	-	42	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Упражнения с предметами	51	-	51	
3.3.	Ритмические и танцевальные задания	16	-	16	
3.4.	Упражнения классификационной программы	47	-	47	

3.5.	Акробатика	30	-	30	
3.6.	Упражнения для развития физических качеств	40	-	40	
3.7.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	10	-	10	
4.Педагогический контроль-6					
4.1.	Входящая диагностика	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль	2	-	2	Зачет
4.3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов
5.Соревновательная подготовка		4	-	4	
6.Воспитательная работа		8	-	8	
7.Итоговое занятие		2	1	1	
Итого:		360	12	348	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Т	П	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -14					
1.1.	Введение в деятельность.	1	1	-	Зачет
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2	-	
1.3.	Основы хореографической терминологии	1	1	-	
1.4.	Основы гигиены и рационального питания	4	4	-	
1.5.	Элементарные правила соревнований	6	6	-	
2.Общая физическая подготовка -99					
2.1.	Общеразвивающие упражнения на середине	36	-	36	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Волны, взмахи, волнообразные движения руками, туловищем	26	-	26	
2.3.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки	28	-	28	
2.4.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	9	-	9	
3.Техническая подготовка -217					
3.1.	Базовые технические упражнения	34	-	34	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Упражнения с предметами	44	-	44	
3.3.	Ритмические и танцевальные задания	16	-	16	

3.4.	Упражнения классификационной программы	59	-	59	
3.5.	Акробатические упражнения	30	-	30	
3.6.	Упражнения для развития физических качеств	24	-	24	
3.7.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	10	-	10	
4.Педагогический контроль-6ч.					
4.1.	Входящая диагностика	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль	2	-	2	Зачет
4.3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов
5.Соревновательная подготовка		14	-	14	
6.Воспитательная работа		8	-	8	
7.Итоговое занятие		2	1	1	
Итого:		360	15	345	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Т	П	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -9					
1.1.	Введение в деятельность.	1	1	-	Зачёт
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	2	2	-	
1.3.	Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом	2	2	-	
1.4.	Терминология в гимнастике	2	2	-	
1.5.	Правила соревнований и организация их проведения	2	2	-	
2.Общая физическая подготовка -100					
2.1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	34	-	34	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения на середине	20	-	20	
2.3.	Волны, взмахи, волнообразные движения руками, туловищем	20	-	20	
2.4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки	20	-	20	

2.5.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	6	-	6	
3.Техническая подготовка 175					
3.1.	Упражнения с предметами	40	-	40	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Упражнения классификационной программы	56	-	56	
3.3.	Специальные упражнения на согласование движений с музыкой	10	-	10	
3.4.	Акробатика и акробатические соединения	20	-	20	
3.5.	Упражнения для развития физических качеств	38	-	38	
3.6.	Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)	11	-	11	
4.Педагогический контроль -6					
4.1.	Входящая диагностика	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль	2	-	2	Зачет
4.3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов
5.Постановка показательных выступлений		10	-	10	
6.Показательные выступления		20	-	20	
7.Соревновательная подготовка		30	-	30	
8.Воспитательная работа		8	-	8	
9.Итоговое занятие		2	1	1	
Итого:		360	10	350	

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Т	П	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -9					
1.1.	Введение в деятельность.	1	1	-	Тесты по ОФП и СФП
1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	2	2	-	
1.3.	Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом	1	1	-	
1.4.	Правила соревнований и организация их проведения	1	1	-	
1.5.	Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение,	4	4	-	

	задачи, виды.				
2.Общая физическая подготовка -100					
2.1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	27	-	27	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения на середине с предметами	20	-	20	
2.3.	Волны, взмахи и их разновидность	20	-	20	
2.4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки	30	-	30	
2.5.	<i>Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)</i>	3	-	3	
3.Техническая подготовка -175					
3.1.	Упражнения с предметами	50	-	50	
3.2.	Упражнения классификационной программы	61	-	61	
3.3.	Акробатика и акробатические соединения	18	-	18	
3.4.	Упражнения для развития физических качеств	40	-	40	
3.5.	<i>Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)</i>	6	-	6	
4.Педагогический контроль - 6					
4.1.	Входящая диагностика.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль.	2	-	2	Зачет
4.3.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов
5.Постановка показательных номеров		10	-	10	
6.Показательные выступления		20	-	20	
7.Соревновательная подготовка		30	-	30	
8.Воспитательная работа		8	-	8	
9.Итоговое занятие		2	1	1	
Итого:		360	10	350	

Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Общее кол-во часов	В том числе		
			Т	П	Формы аттестации/ контроля
1.Теоретическая подготовка -13					
1.1.	Введение в деятельность. Входящая диагностика	1	1	-	Зачёт

1.2.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	2	2	-	
1.3.	Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	4	4	-	
1.4.	Правила соревнований и организация их проведения	1	1	-	
1.5.	Художественная гимнастика в России и за рубежом	1	1	-	
1.6.	Инструкторская практика	4	4	-	
2.Общая физическая подготовка -102					
2.1.	Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	30	-	30	Тесты по ОФП и СФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения на середине с использованием утяжелителей и резиной	18	-	18	
2.3.	Волны, взмахи и их разновидность	20	-	20	
2.4.	Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	30	-	30	
2.5.	<i>Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)</i>	4	-	4	
3.Техническая подготовка-169					
3.1.	Упражнения с предметами	44	-	44	Тесты по ОФП и СФП
3.2.	Упражнения классификационной программы	63	-	63	
3.3.	Акробатические соединения	18	-	18	
3.4.	Упражнения для развития физических качеств	38	-	38	
3.5.	<i>Самостоятельная работа (с использованием ДОТ и ЭО)</i>	6	-	6	
4.Педагогический контроль -6					
4.1.	Входящая диагностика.	2	-	2	Тесты по ОФП
4.2.	Текущий контроль.	2	-	2	Зачет
4.3.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов
5.Постановка показательных номеров		10	-	10	
6.Показательные выступления		20	-	20	
7.Соревновательная подготовка		30	-	30	
8.Воспитательная работа		8	-	8	
9.Итоговое занятие		2	1	1	
Итого:		360	14	346	

1.3.2.Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка -11ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие. - 1ч.

Цели и задачи на учебный год. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. 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. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития х/г в РК. Гимн и герб РК.

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

1.2.1.Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале.

1.2.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале.

Тема 1.3. Основы хореографической терминологии. – 2ч.

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

1.3.2. Равновесия; Прыжки в позициях.

Тема 1. 4. Основы гигиены и рационального питания - 4ч.

1.4.1.Правила рационального питания; Калорийность продуктов;

1.4.2.Режим питания и питьевой режим;

1.4.3.Гигиена тела и самоконтроль;

1.4.4.Гигиена занятий, одежда и обувь.

Тема 1.5. Элементарные правила соревнований - 2ч.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-62ч.

Тема 2.1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков -12ч.

2.1.1.Острый шаг; Высокий шаг; Бег с высоко поднятым бедром; -3ч.

2.1.2.Галоп, шаги вальса, польки; Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки; -3ч.

2.1.3.Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере; -3ч.

2.1.4.Сочетание вальсовых и простых прыжков. -3ч.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения-28ч.

2.2.1.Упражнения для плечевого пояса и рук; -7ч.

2.2.2.Упражнения для туловища; -7ч.

2.2.3Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -7ч.

2.2.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -7ч.

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

2.3.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -5ч.

2.3.2. «Волны» - вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вперед и назад; боковая; боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -5ч.

2.3.3.Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -5ч.

2.3.4.Целостный взмах. -5ч.

Тема 2.4. Самостоятельная работа-2ч.

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. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

Раздел 3. Техническая подготовка (практика) -195ч.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения-44ч.

3.1.1.Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; -11

3.1.2. Маховые и круговые упражнения; -15ч.

3.1.3.Упражнения в равновесии. -18ч.

Тема 3.2. Упражнения с предметами-34ч.

Упражнения с мячом: (из резины или пластика, диаметр 18-20 см, вес не менее 400 грамм)

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

3.2.2. Отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски и ловли двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, туловищу, рукам-3ч.

Упражнения со скакалкой: (длина скакалки по росту гимнастки из пеньки или синтетического шнура)

3.2.3. Махи скакалки, качания, круги - одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое; вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад; -3ч.

3.2.4.Броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону, прыжки в скакалку большие и малые -8ч.

Упражнения с обручем: (пластмассовый гимнастический обруч, внутренний диаметр 80-90 см).

3.2.5.Способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях; -4ч.

3.2.6. Вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища; - перекаты по полу в различных направлениях; - вертушки однократные и многократные; Передачи обруча из руки в руку -8ч.

Упражнения с лентой: (длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см)

3.2.7. Махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; -змейки, спирали, передачи, броски и ловли. -2ч.

Упражнения с булавами: (стандартные гимнастические булавы)

3.2.8. Способы держания булавы; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; -2ч.

3.2.9.Передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами. -2ч.

Тема 3.3. Ритмические и танцевальные задания- 16ч.

3.1.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -4ч.

3.1.2.Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мячи). -4ч.

3.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением -4ч.

3.1.4.Танцевальные комбинации из элементов народных танцев -4ч.

Тема 3.4. Упражнения классификационной программы-35ч.

3.4.1.Постановка, соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда - 6ч.

3.4.2.Отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда- 29ч.

При успешном овладении техникой работы с предметами учащиеся разучивают обязательные упражнения без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ЦДТ «Новогодняя снежинка», «Веселая скакалочка»). Также учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Тема 3.5.Акробатика-30ч.

3.5.1.Кувырки вперед, назад, в упор присев; - 6ч.

3.5.2.Стойка на руках с помощью партнера; - 6ч.

3.5.3.Переворот боком; «Мост» с наклоном назад на одну ногу; - 6ч.

3.5.4.Медленный переворот вперед; - 6ч.

3.5.6. Стойка на лопатках; Акробатические связки из 2-3 движений-6ч.

Тема 3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств-30ч.

3.6.1.Развитие специальных качеств – гибкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств; -7ч.

3.6.2.Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -7ч.

3.6.3.Ритмико – пластические навыки; 8ч.

3.6.4.Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой; -8ч.

Тема 3.7. Самостоятельная работа-6ч.

3.7.1. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища- 3 ч.

3.7.2. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика) -3ч.

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 4. Педагогический контроль (практика) -6ч.

Тема 4.1.

Практика -2 ч. Входящая диагностика. Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: Тесты по ОФП и СФП.

Тема 4.2. Практика -2 ч. Текущий контроль. Тесты по ОФП и СФП.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года методом наблюдения. Тесты по ОФП и СФП.

Тема 4.3. Практика -2 ч. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.

Промежуточная аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года.

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

5.1.1. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ («Стрекоза», «Новогодняя снежинка», «Зимние узоры»). -4ч.

При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских и республиканских соревнованиях по программе III - II юношеского разряда. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, на открытие спортивных праздников т.д.

Раздел 6. Воспитательная работа (практика)-8ч.

Тема 6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР. – 4ч.

Тема 6.2. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК.- 4 ч.

Раздел 7. Итоговое занятие -2ч.

Тема 7.1. Подведение итогов работы за год. Теория -1ч

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

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка-11ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Цели и задачи обучения на данном этапе. - 1ч

Краткое содержание программы для групп второго года обучения. Выбор детского актива. Распределение разовых и постоянных поручений. Правила организации учебного занятия. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах

республики и страны. История развития х/г в РК. Гимн и герб РК.

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

Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема 1.3. Основы хореографической терминологии -2ч.

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

Тема 1.4. Основы гигиены и рационального питания-4ч.

Правила рационального питания; Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль;

Тема 1.5. Элементарные правила соревнований-2ч.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-93ч.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. - 45ч.

2.1.1. Упражнения для плечевого пояса и рук; -9ч.

2.1.2. Упражнения для туловища; -9ч.

2.1.3. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.

2.1.4. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.

2.1.5. Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры-9ч.

Тема 2.2. Волны, взмахи и их разновидность -28ч.

2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.

2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.

2.2.3. Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.

2.2.4. Целостный взмах. -7ч.

Тема 2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки -18ч.

2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.

2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; -6ч.

2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед -6ч.

Тема 2.4. Самостоятельная работа-2ч.

Составление расписания 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. Выполнение

упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

Раздел 3. Техническая подготовка (практика)-236ч.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения – 42ч.

3.1.1. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; -10ч.

3.1.2. Маховые и круговые упражнения; -16ч.

3.1.3. Упражнения в равновесии. -16ч.

Тема 3.2. Упражнения с предметами - 51

3.2.1. Техника с мячом:

3.2.1.1. Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; – 2ч.

3.2.1.2. Отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; – 2ч.

3.2.1.3. Перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; – 2ч.

3.2.1.4. Большие прыжки с работой мяча; – 2ч.

3.2.1.5. Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; – 2ч.

3.2.1.6. Наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 2ч.

3.2.2. Техника со скакалкой: -10ч.

3.2.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад; – 2ч.

3.2.2.2. Броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); броски и ловли вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; – 2ч.

3.2.2.3. Манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница (лицевая, поперечная, горизонтальная, круговая); – 2ч.

3.2.2.4. Прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; – 2ч.

3.2.2.5. Наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» крестом. - 2ч.

3.2.3. Техника с обручем: -13ч.

3.2.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; - 2ч.

3.2.3.2. Перекаты по телу, полу (во всех направлениях); вертушки, проход в обруч; высокие броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук) - 2ч.;

3.2.3.3. Прыжки с работой обруча; повороты с работой обруча; - 2ч.

3.2.3.4. Равновесия с работой обруча; - 2ч.

3.2.3.5. Наклоны с работой обруча; - 2ч.

3.2.3.6. Динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с поворотом. – 3ч.

3.2.4. Техника с булавами: -8ч.

3.2.4.1. Махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с

полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; -1ч.

3.2.4.2. Средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; -1ч.

3.2.4.3. Прыжки с работой булавами; -2ч.

3.2.4.4. Повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; -1ч.

3.2.4.5. Наклоны с работой булавами; -1ч.

3.2.4.6. Динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -2ч.

3.2.5. Техника с лентой: -8ч.

3.2.5.1. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; -4ч.

3.2.5.2. Бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -4ч.

Тема 3. Ритмические и танцевальные задания- 16ч.

3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.

3.1.2. Музыкальные задания в форме игры; -5ч.

3.1.3.Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -5ч.

Тема 3.4. Упражнения классификационной программы - 47ч.

3.4.1. Постановка, соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда. -10ч.

3.4.2. Отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда. - 37ч.

При успешном овладении техникой работы с предметами учащиеся разучивают обязательные упражнения без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ЦДТ «Новогодняя снежинка», «Веселая скакалочка»). Так же учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Тема 3.5. Акробатика-30ч.

3.5.1.Кувырки вперед, назад в различных вариантах; -4ч.

3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.

3.5.3.Стойка на лопатках; перекат через плечо; -6ч.

3.5.4. «Мост» из различных и.п.; -4ч.

3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -10ч.

Тема 3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств- 40ч.

3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.

3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч.

Тема 3.7.Самостоятельная работа -10ч.

3.7.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.

3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -8ч.

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 4. Педагогический контроль (практика)-6ч.

Тема 4.1. Входящая диагностика. Текущий контроль. Тесты по ОФП и СФП. Практика -2 ч.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование.

Тема 4.2. Текущий контроль. Зачет. Практика -2 ч.

Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года методом наблюдения.

Тема 4.3. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Практика -2 ч.

Промежуточная аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года.

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.

При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских и республиканских соревнованиях по программе III - II юношеского разряда. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных праздниках и мероприятиях ЦДТ

Раздел 6. Воспитательная работа (практика)-8ч.

Тема 6.1. Посещение мероприятий ЦДТ. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

Тема 6.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК.

Раздел 7. Итоговое занятие-2ч.

Тема 7.1. Подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Теория -1ч:

Тема 7.2. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы. Практика -1ч:

3 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка-14ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие. Краткое содержание образовательной программы 3 года обучения. Цели и задачи обучения на данном этапе; Выбор детского актива. Распределение разовых и постоянных поручений. Правила организации учебного занятия. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития х/г в РК. Гимн и герб РК -1ч.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале - 2ч. Беседы по правилам поведения; Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема 1.3. Основы хореографической терминологии-1ч.

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

Тема 1. 4. Основы гигиены и рационального питания -4ч.

1.4.1. Правила рационального питания; Режим питания и питьевой режим; -1ч.

1.4.2. Гигиена тела и самоконтроль; -1ч.

1.4.3. Гигиена занятий, одежда и обувь. -1ч.

1.4.4. Здоровье деятельности (режим дня, утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры и др.) и систематические занятия физическими упражнениями. -1ч.

Тема № 1.5. Элементарные правила соревнований -6ч.

1.5.1. Разбор и изучение правил соревнований. -4ч.

1.5.2. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнения без предмета. -1ч.

1.5.3. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. -1ч.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-99ч.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения -36ч.

2.1.1. Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -18ч.

2.1.2. Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта (ходьба на лыжах, бег, катание на коньках, велосипедах, плавание) -14ч.

2.1.3. Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры. -4ч.

Тема 2.2. Волны, взмахи и их разновидность-26ч.

2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -10ч.

2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.

2.2.3. Целостный взмах. -6ч.

Тема 2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-28ч.

2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия; -9ч.

2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.

2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°, 720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; -10ч.

Тема 2.4. Самостоятельная работа-9ч.

2.4.1. Составление расписания 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.

2.4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -3ч.

2.4.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -4ч.

3. Техническая подготовка (практика)-217ч.

Тема 3.1. Базовые технические упражнения-34ч.

Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.

Тема 3.2. Упражнения с предметами- 44ч.

3.2.1. Техника с мячом: -10ч.

3.2.1.1. Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -3 ч.

3.2.1.2. Броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; -4ч.

3.2.1.3. Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. -3 ч.

3.2.2. Техника со скакалкой: -8ч.

3.2.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; -2ч.

3.2.2.2. Броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; -2ч.

3.2.2.3. Большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки;

равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; -2ч.

3.2.2.4. Динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. - 2ч.

3.2.3. Техника с обручем: 10 ч.

3.2.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; -2ч.

3.2.3.2. Высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; -2ч.

3.2.3.3. Динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -2ч.

3.2.4. Техника с лентой: -8ч.

3.2.4.1. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; -2ч.

3.2.4.2. Броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; -2ч.

3.2.4.3. Повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; -2ч.

3.2.4.4. Динамические элементы под броском. -2ч.

3.2.5. Техника с булавами: -8ч.

3.2.5.1. Махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; -2ч.

3.2.5.2. Большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; -2ч.

3.2.5.3. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; -2ч.

3.2.5.4. Динамические элементы под броском. -2ч.

Тема 3. 3. Ритмические и танцевальные задания - 16ч.

3.3.1. Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.

3.3.2. Воспроизведение характера музыки через движение; -6ч.

3.3.3. Танцы на любимые мелодии. -4ч.

Тема 3.4. Упражнения классификационной программы - 59ч.

3.4.1. Постановка, соревновательных композиций, классификационной программы II - I юн. разряда. -9ч.

3.4.2. Отработка соревновательных композиций, классификационной программы II - I юн. разряда. -50ч.

При успешном овладении техникой работы с предметами учащиеся разучивают обязательные упражнения без предмета и с предметами для выполнения их на контрольных соревнованиях (первенство ЦДТ «Новогодняя снежинка», «Веселая скакалочка»). Также учащиеся участвуют в постановке номеров с предметами для выступлений на различных площадках.

Тема 3.5. Акробатические упражнения -30ч.

3.5.1. Переворот боком, на двух руках, на одной, на локтях; -4ч.

3.5.2. Кувырки вперед, назад в различных вариантах; Переворот; вперед, назад, в различных вариантах; -4ч.

3.5.3. Перекат через плечо; брейк; подкатка на колени, «червячок», «Бочка»; -4ч.

3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.

Тема 3.6. Упражнения для развития физических качеств - 24ч.

3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.

3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.

3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6ч.

3.6.4. Аэробика, шейпинг. -6ч.

Тема 3.7.Самостоятельная работа - 10ч.

3.7.1.Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.

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. -2ч

3.7.4.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика) -4ч.

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 4. Педагогический контроль (практика) -6ч.

Тема 4.1. Практика -2 ч. Текущий контроль. Входящая диагностика. Тесты по ОФП. Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование.

Тема 4.2.Практика -2 ч. Текущий контроль. Зачет. Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года методом наблюдения.

Тема 4.3. Практика -2 ч. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.

Промежуточная аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года.

Раздел 5. Соревновательная подготовка (практика)-14ч.

Тема 5.1. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы юношеских (б/п+2 вида на выбор). -4ч.

Тема 5.2.Участие в соревнованиях разного уровня- 10ч.

Муниципального (Первенство, внутриклубные соревнования - «Золотые бусинки», «Стрекоза», «Новогодняя снежинка», «Зимние узоры», «Веселая скакалочка»), городского, республиканского, всероссийского уровня. При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских и республиканских соревнованиях.

Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, на открытие спортивных праздников т.д.

Раздел 6. Воспитательная работа (практика)-8ч.

Тема 6.1. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры.

Тема 6.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Раздел 7. Итоговое занятие-2ч.

Тема 7.1. Подведение итогов работы за год. Теория -1ч.: Перспективы работы в новом учебном году.

Тема 7.2. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы. Практика-1ч.:

4 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка- 9 ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие. Цели, задачи образовательной программы на данном этапе; 1ч.

Основные виды упражнений в данной программе Выбор детского актива, старосты в группе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития х/г в РК. Гимн и герб РК.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка-2ч.

Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ. Приемы страховки и самостраховки на тренировки; Беседы по правилам поведения в спортивном зале; Приемы самомассажа.

Тема 1. 3. Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом. Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований. Международного и Российского уровня; Беседы о лидерах российской и международной гимнастики-2ч.

Тема 1. 4. Терминология в гимнастике-2ч.

Овладение основными терминами в гимнастике; Терминология прыжков, поворотов, упражнений; Классификация прыжков, поворотов, равновесий.

Тема 1.5. Правила соревнований и организация их проведения-2ч.

Организация и проведение соревнований для младших учащихся в клубе; Состав судейской коллегии, обязанности судей; Система судейства соревнований в условиях ЦДТ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-100ч.

Тема 2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч.

2.1.1. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.

2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч.

2.2.1. Упражнения для рук, ног, туловища; -2ч.

2.2.2. Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.

2.2.3. Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. -5ч.

2.2.4. Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная работа. -5ч.

Тема 2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч.

2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -5ч.

2.3.2. Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -5ч.

2.3.3. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -5ч.

2.3.4. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. -5ч. Самостоятельная работа.

Тема 2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч.

2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; -5ч.

2.4.2. Вращения: одноименные (360, 720); разноименные (360,720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; -5ч.

2.4.3. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом; «мексиканка». -3ч.

2.4.4. Различные повороты: в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; -3ч.

2.4.5. Равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; -4ч.

Раздел 3. Техническая подготовка (практика)-175ч.

Тема 3.1. Упражнения с предметами -40ч.

3.1.1. Техника с мячом: -8ч.

3.1.1.1. Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.

3.1.1.2. Броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; -2ч.

3.1.1.3. Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; -2ч.

3.1.1.4. Динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела; вращательные элементы под большим броском. Самостоятельная работа. -2ч.

3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч.

3.1.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; -4ч.

3.1.2.2. Броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; -4ч.

3.1.2.3. Большие прыжки с работой скакалки повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. -4ч.

3.1.3. Техника с обручем: - 8ч.

3.1.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу (во всех направлениях); вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); -4ч.

3.1.3.2. Прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. -4ч.

3.1.4. Техника с лентой: -4ч.

3.1.4.1. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); бросок бумерангом, эшаппе; -2ч.

3.1.4.2. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела. -2ч.

3.1.5. Техника с булавами: -8ч.

3.1.5.1. Махи, круги, постукивания, асимметрия булав; мельница (горизонтальная, вертикальная, с поворотом на 360); переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях; -2ч.

3.1.5.2. Большие броски (в разных плоскостях, разным способом); различные ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; -3ч.

3.1.5.3. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском. -3ч.

Тема 3.2. Упражнения классификационной программы-56ч.

3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.

3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной

программы III – II взрослого разряда. - 40ч.

Тема 3.3. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой-10ч.

3.3.1. Этюдные задания на различную музыку; Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический); -4ч.

3.3.2. Характерно - образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный); -4ч.

3.3.3. Современные этюды. Самостоятельная работа. -2ч.

Тема 3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч.

3.4.1. Малая «пластическая» акробатика; -4ч.

3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.

3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.

Тема 3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч.

Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.

Тема 3.6. Самостоятельная работа -6ч.

3.6.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.

3.6.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -2ч.

3.6.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -2ч.

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 4. Педагогический контроль (практика) -6ч.

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

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование. Тесты по ОФП.

Тема 4.2. Текущий контроль. Зачёт. Практика -2 ч.

Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта. В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года методом наблюдения.

Тема 4.3. Практика -2 ч. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.
Промежуточная аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года.

Раздел 5. Постановка показательных номеров(практика)-10ч.

Тема 5.1.1. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. -4ч.

Тема 5.1.2. Комбинация элементов и связок с предметом -3ч.

Тема 5.1.3. Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев-3ч.

Раздел 6. Показательные выступления (практика)-20ч.

Тема 6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках. Выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп.

Тема 6.2. Участие в концертах ЦДТ (программа «Росток» - День новичка, Дебют, День рождения ЦДТ, Творческих отчет ЦДТ и.т.д.)

Раздел 7. Соревновательная подготовка (практика)-30ч.

Тема 7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) - 10ч.

Тема 7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда. (б/п+2 -3 вида на выбор) - 10 ч.

Тема 7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ. – 10ч.

(«Стрекоза», «Новогодняя снежинка», «Зимние узоры»). При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских и республиканских соревнованиях по программе III-II взрослого разряда. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, на открытие спортивных праздников т.д.

Раздел 8. Воспитательная работа (практика)-8ч.

Тема 8.1. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. -4ч.

Тема 8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -4ч.

Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания «Росток» МАУДО «ЦДТ».

Раздел 9. Итоговое занятие -2ч.

Тема 9.1.Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательные программы «Х.г. Огонёк». Теория-1ч.

Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы объединения на 3 этапе обучения. Рекомендации по преемственности в продолжение обучения.

Тема 9.2. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба. Практика – 1ч.

5 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка- 9 ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие. Цели, задачи образовательной программы на данном этапе; -1ч.

Основные виды упражнений в данной программе. Выбор детского актива, старосты в группе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка-2ч.

Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Приемы страховки и самостраховки на тренировки.

Тема 1.3.Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом -1ч.

Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнованиями Международного и Российского уровня; Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

Тема 1.4. Правила соревнований и организация их проведения-1ч.

Организация и проведение соревнований для младших воспитанников; Состав судейской коллегии, обязанности судей; Система судейства соревнований в условиях ЦДТ.

Тема 1.5. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды - 4ч.

1.5.1.Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку -1ч.

1.5.2.Психологическая подготовка к тренировкам, к соревнованиям. После соревновательная психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды-1ч.

1.5.3.Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности-1ч.

1.5.4.Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном

процессе-1ч.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-100ч.

Тема 2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -27ч.

2.1.1. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -10ч.

2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -17ч.

Тема 2. 2. Общеразвивающие упражнения на середине и с предметами -20ч.

2.2.1. Упражнения для рук, ног, туловища; -4ч.

2.2.2. Специальные комплексы для разминки с предметами – скакалка, мяч, булавы, лента; -4ч.

2.2.3. Танцевальные разминочные комплексы; -4ч.

2.2.4. Занятия другими видами спорта (ходьба на лыжах, бег, катание на коньках, велосипедах, плавание); -4ч.

2.2.5. Спортивные и подвижные игры; -4ч. Самостоятельная разминка.

Тема 2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч.

2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. -10ч.

2.3.2. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. -4ч.

Тема 2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки -30ч.

2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; -7ч.

2.4.2. Подскоки и прыжки: «гвоздик» (360°, 720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; «казак» с поднятой ногой, с поворотом 180; со сменой ног в шпагат; серия «жете ан турнан»; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; перекидной; подбивной (вперед, в сторону, назад) -7ч.

2.4.3. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. -8ч.

2.4.4. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. -8ч.

Тема 2.5. Самостоятельная работа -3ч.

2.5.1. 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. -1ч.

2.5.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -2ч.

Раздел 4. Техническая подготовка (практика)-175ч.

Тема № 3.1. Упражнения с предметами: -50ч.

3.1.1. Техника с мячом: -10ч.

3.1.1.1. Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.

3.1.1.2. Броски высокие с различными ловлями (без зрительного контроля, без рук); перекаты по телу, по полу; -3 ч.

3.1.1.3. Большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; -2 ч.

3.1.1.4. Динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела; вращательные элементы под большим броском. -3 ч.

3.1.2. Техника со скакалкой: -10ч.

3.1.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; -2 ч.

3.1.2.2. Броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, во вращении); броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; -2 ч.

3.1.2.3. Работа разными частями тела; мельница (лицевая, поперечная, горизонтальная, круговая); большие прыжки с работой скакалки; -2 ч.

3.1.2.4. Повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; -2 ч.

3.1.2.5. Динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. -2 ч.

3.1.3. Техника с обручем: -10ч.

3.1.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу (во всех направлениях); вертушки различные, прохождения в обруч; -2 ч.

3.1.3.2. Высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; -2 ч.

3.1.3.3. Равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; -2 ч.

3.1.3.4. Динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. -4ч.

3.1.4. Техника с лентой: -10ч.

3.1.4.1. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); бросок бумерангом, «эшаппе»; -5ч.

3.1.4.2. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела; -5ч.

3.1.5. Техника с булавами: - 10ч.

3.1.5.1. Махи, круги, постукивания, асимметрия булав; мельница (горизонтальная, вертикальная, с поворотом на 360); переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях; -2ч.

3.1.5.2. Большие броски (в разных плоскостях, разным способом); различные ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; -2ч.

3.1.5.3. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; -2ч.

3.1.5.4. Динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском. -4ч.

Тема 3.2. Упражнения классификационной программы -61ч.

3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы I взрослого разряда. - 20ч.

3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы I взрослого разряда. -41ч.

Тема 3.3. Акробатика и акробатические соединения -18ч.

3.3.1. Малая «пластическая» акробатика; -9ч.

3.3.2. Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками-9ч.

Тема 3.4. Упражнения для развития физических качеств -40ч.

3.4.1. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. -20ч.

3.4.2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. - 20ч.

Тема 3.5. Самостоятельная работа -6ч.

3.5.1. Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.

3.5.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. - 4ч.

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 4. Педагогический контроль (практика) -6ч.

Тема 4.1. Входящая диагностика. Текущий контроль. Тесты по ОФП.

Практика -2 ч.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог

осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе.

Тема 4.2. Текущий контроль. Зачет. Практика -2 ч.

Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения, а также, в середине года методом наблюдения.

Тема 4.3. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Практика -2 ч.

Промежуточная аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года.

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

Раздел 5. Постановка показательных номеров (практика)-10ч.

Тема 5.1. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мячи). -5ч.

Тема 5.2. Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. -5ч.

Раздел 6. Показательные выступления (практика)-20ч.

Тема 6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках. Выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч.

Тема 6.2. Участие в концертах ЦДТ (программа «Росток» - День новичка, Дебют, День рождения ЦДТ, Творческих отчет ЦДТ и т.д.). - 10ч.

Раздел 7. Соревновательная подготовка (практика)-30ч.

Тема 7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы юношеских разрядов 2 -3 вида. -12ч.

Тема 7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы юношеских разрядов 2 -3 вида. -18ч.

Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ («Стрекоза», «Новогодняя снежинка», «Зимние узоры»). При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских и республиканских соревнованиях по программе I юношеского разряда. Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, на открытие спортивных праздников т.д.

Раздел 8. Воспитательная работа (практика)-8ч.

Тема 8.1. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. -4 ч.

Тема 8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. 4ч.

Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР, утвержденным замдиректора в начале учебного года, а также в процессе учебных занятий, соревнований, клубных традиционных мероприятий по программе воспитания МАУДО «ЦДТ».

Раздел 9. Итоговое занятие-2ч.

Тема 9.1. Подведение итогов работы за год. Перспективы работы в новом учебном году. Теория- 1 ч.

Тема 9.2. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы. Практика -1ч.

6 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка-13ч.

Тема 1.1. Введение в деятельность. Вводное занятие. -1ч.

Выявление уровня развития детей. Цели, задачи образовательной программы на данном этапе; Основные виды упражнений в данной программе. Выбор старосты в группе. Распределение разовых и постоянных поручений. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Краткая информация о знаменательных датах республики и страны. История развития х/г в РК. Гимн и герб РК.

Тема 1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка -2ч.

Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале во время занятий, при работе с предметами, правила поведения в ЦДТ.

Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль и оказание первой медицинской помощи при травмах -4ч.

Гигиенические основы занятий; Врачебный контроль и самоконтроль; Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма; Организация спортивного режима; Предупреждение травм, первая помощь при них;

Тема 1.4. Художественная гимнастика в России и за рубежом -1ч.

Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований Международного и Российского уровня; Беседы о лидерах российской и международной гимнастики.

Тема 1.5. Правила соревнований и организация их проведения-1ч.

Организация и проведение соревнований для младших воспитанников; Состав судейской коллегии, обязанности судей; Система судейства соревнований в условиях ЦДТ.

Тема 1.6. Инструкторская практика -4ч.

1.6.1. Судейство соревнований и практикум по судейству соревнований

Судейство соревнований младших кружковцев; Разбор ошибок в судействе соревнований; -2ч.

1.6.2. Пробные судейства упражнений на тренировках-2ч.

В течение года, обучающиеся старших разрядов, привлекаются, организации занятий с младшими девочками. Перед гимнастками старших разрядов ставятся следующие требования:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки.
- Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
- Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутриклубные соревнования
- Шефство над младшими членами команды. Оказание помощи тренеру в работе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика)-102ч.

Тема 2.1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -30ч.

2.1.1. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14 ч.

2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -16ч.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения-18ч.

2.2.1. Упражнения для рук, ног, туловища; -9ч.

2.2.2. Специальные комплексы для разминки с аэробикой; Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. -9ч.

Занятия другими видами спорта (ходьба на лыжах, бег, катание на коньках, велосипедах, плавание) Спортивные и подвижные игры.

Тема 2.3. «Волны», взмахи и их разновидности -20ч.

2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -4ч.

2.3.2. Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -8ч.

2.3.3. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -8ч.

«волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом.

Тема 2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки -30ч.

2.4.1. Различные повороты в остановку на носке одной; -7ч.

2.4.2. Повороты в равновесии; Одноименные и разноименные повороты; -7ч.

2.4.3. Равновесия; Переднее и заднее горизонтальное равновесие; -7ч.

2.4.4. Прыжки - шагом, перекидной, со сменой ног вперед и т.д.- 9ч.

Тема 2.5. Самостоятельная работа -4ч.

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

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

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

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

Раздел 3. Техническая подготовка (практика) -169ч.

Тема 3.1. Упражнения с предметами: -44ч.

3.1.1. Упражнения со скакалкой – прыжки: широкий, касаясь, касаясь «кольцом», с двойным вращением скакалки, круги, перехваты и передачи. -8ч.

3.1.2. Упражнения с обручем – броски и ловля обруча, вращения обруча на кисти во всех направлениях плоскостях сочетании с прыжками, поворотами, махи, круги, перекаты, «вертушка», различные комбинации. -9ч.

3.1.3. Упражнения с мячом – броски, отбивы, ловли мяча, перекаты мяча по туловищу и рукам, броски и ловли с элементами риска, оригинальные элементы. -9ч.

3.1.4. Упражнения с лентой – махи, круги, змейки, спирали, «восьмерки», броски ленты с последующей ловлей из различных положений, обратные броски, повороты, шаги, равновесия со спиралью, «змейкой», малые и большие прыжки с лентой. -9ч.

3.1.5. Упражнения с булавами – махи большие и малые в различных плоскостях, круги, броски и ловля, «мельницы» одинарные и двойные, жонглирование, переброски. -9ч.

Тема 3.2. Упражнения классификационной программы -63ч.

3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы I взрослого разряда КМС. -20ч.

3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы I взрослого разряда КМС. - 43ч.

Тема 3.3. Акробатика и акробатические соединения -18ч.

3.3.1. Малая «пластическая» акробатика; -9ч.

3.3.2. Полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками. -9ч.

Тема 3.4. Упражнения для развития физических качеств -38ч.

3.4.1. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. 20ч.

3.4.2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. - 18ч.

Тема 3.5. Самостоятельная работа-6ч.

3.5.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.

3.5.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -2ч.

3.5.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -2ч.

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 4. Педагогический контроль (практика)-6ч.

Тема №4.1. Входящая диагностика. Текущий контроль. Практика -2 ч.

Текущий контроль включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: Тесты по ОФП.

Тема №4.2. Текущий контроль. Зачет. Практика -2 ч.

Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика Олимпийский вид спорта.

В целях объективности определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить текущий контроль успеваемости. Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в середине года методом наблюдения.

Тема 4.3. Практика -2 ч. Итоговая аттестация. Сдача нормативов.

Итоговая аттестация - выявление уровня развития знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе. Проводится в конце года.

Раздел 5. Постановка показательных номеров (практика)-10ч.

Тема 5.1. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. -1ч.

Тема 5.2. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мячи) -3ч.

Тема 5.3. Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. -3ч.

Тема 5.4. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. -3ч.

Раздел 6. Показательные выступления (практика)-20ч.

Тема 6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках. Выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп.

Тема 6.2. Участие в концертах ЦДТ (программа «Росток» - День новичка, Дебют, День рождения ЦДТ, Творческих отчет ЦДТ и.т.д.)

Раздел 7. Соревновательная подготовка (практика) - 30ч.

При успешном освоении программы наиболее подготовленные принимают участие в городских, республиканских и всероссийских соревнованиях по программе I взрослого разряда, и выполнение этого норматива.

Участие в показательных выступлениях на различных соревнованиях, спортивных праздниках.

Раздел 8. Воспитательная работа (практика) -8ч.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом УВР.

Тема 8.1. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. -4ч.

Тема 8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. -4ч.

Раздел 9. Итоговое занятие-2ч.

Тема 9.1. Подведение итогов работы за год и за 2 этап образовательной программы. Рекомендации по продолжению обучения на 3 этапе по образовательной программе клуба Теория - 1ч.

Тема 9.2. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба. Практика-1ч.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

1 год обучения.

Предметные:

- учащиеся будут знать общие теоретические понятия в спортивной деятельности, работать по программе III, II юношеского разряда;
- учащиеся будут уметь выполнять движения на развитие активной и пассивной гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты;
- учащиеся будут владеть первоначальными навыками выполнения простейших базовых гимнастических элементов без предмета и с предметом;
- учащиеся будут владеть навыками выразительности, пластичности, грациозности и изящества в гимнастических упражнениях.

Метапредметные:

- у учащихся будут развиты творческие и созидательные способности – воображение, находчивость, познавательную активность;
- у учащихся будут развиты навыки сотрудничества, владение способами конструктивной коммуникации;
- у учащихся будет развита способность, создавать образ средствами художественной выразительности;
- у учащихся будут развиты чувство ритма, музыкальность, двигательная и логическая память, пространственное и образное мышление, эмоциональная выразительность, артистичность;
- 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 технике исполнения базовых элементов художественной гимнастики;
- у учащихся будут сформированы умения находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.

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 владения предметом (лента, булавы);
- учащиеся будут владеть специальными знаниями, умениями и навыками, необходимым для успешной деятельности в художественной гимнастике второго года обучения (будут выполнять 1 юношеский разряд);
- 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 элементов без предмета и с предметом;
- у учащихся будут сформированы выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в гимнастических упражнениях.

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 будет 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;
- у учащихся будут сформированы умения находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.

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.

3 год обучения.

Предметные:

- учащиеся будут владеть техникой упражнений с предметами (лента, булавы);
- учащиеся будут владеть специальными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной деятельности в художественной гимнастике третьего года обучения (будут выполнять 1 юношеский разряд или 3 взрослый разряд);
- 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 элементов без предмета и с предметом;
- у учащихся будут сформированы навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в гимнастических упражнениях.

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.

4 год обучения.

Предметные:

- у учащихся будут сформированы теоретические знания и практические

навыки в соревновательной ситуации;

- у учащихся будет сформирован личный опыт применения в соревнованиях муниципального уровня;
- учащиеся будут проявлять достижение высоких результатов на соревнованиях муниципального и республиканского уровня;
- учащиеся будут владеть техникой исполнения различных сложно-координированных упражнений (будут выполнять 3-2 взрослый спортивный разряд);
- у учащихся будут сформированы навыки соревновательной ситуации, умения свободно держаться перед зрителями.

Метапредметные:

- у учащихся будет развит познавательный интерес к гимнастике на основе саморазвития и самосовершенствования личности;
- у учащихся будут развиты художественное воображение, ассоциативная память, умение понимать «язык» движений, их красоту;
- 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 сформированы 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; соревновательной деятельности;
- у учащихся будут сформированы представления и созданы условия для принятия важнейших ценностей жизни: нравственных ценностей, ценностей саморазвития и самосовершенствования;

5 год обучения.

Предметные:

- у учащихся будут сформированы теоретические знания и практические навыки в соревновательной ситуации, личный опыт применения на соревнованиях муниципального уровня и республиканского уровня;
- учащиеся будут проявлять достижение высоких на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня;
- у учащихся будут проявлять навыки и технику исполнения сложно координированных движений с предметом (будут выполнять 2-1 взрослый разряд);
- у учащихся будут сформированы навыки соревновательной ситуации, умений

свободно держаться перед зрителями.

Метапредметные:

- у учащихся будут сформированы регулятивные умения: самостоятельно формулировать цель деятельности, анализировать и оценивать результаты работы, делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата; проявлять умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход.

Личностные:

- у учащихся будут сформированы основы гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам;
- у учащихся будет сформирован опыт позитивного социального действия;
- учащиеся будут сплочены в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике.

6 год обучения.

Предметные:

- учащиеся будут владеть теоретическими знаниями, практическими умениями в соревновательной ситуации, будет приобретен личный опыт применения на соревнованиях муниципального уровня и республиканского уровня;
- учащиеся будут проявлять достижение высоких результатов на соревнованиях республиканского и всероссийского уровня;
- учащиеся будут свободно ориентироваться в профессиях, связанных с художественной гимнастикой;
- учащиеся будут проявлять личный опыт участия на соревнованиях высокого уровня;
- учащиеся будут проявлять навыки и технику исполнения сложно координированных движений с предметом на соревнованиях различного уровня, умения свободно держаться перед зрителями (будут иметь 1 взрослый разряд, КМС).

Метапредметные:

- у учащихся будут сформированы регулятивные умения: самостоятельно формулировать цель деятельности, анализировать и оценивать результаты работы, делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение наиболее эффективного результата; проявлять умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход.

Личностные:

- у учащихся будут сформированы основы гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам;
- у учащихся будет сформирован опыт позитивного социального действия;
- учащиеся будут сплочены в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике.

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, DVD-5шт.

- Инструкции по технике безопасности при занятии х/г;

Интернет ресурсы:

1. <https://vk.com/>- Федерация Республики Коми по художественной гимнастике.

2. <http://www.vfrg.ru/about/news/> - Всероссийская федерация по художественной гимнастике.

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-двигательная	Освоение элементов 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
Технология	Технология проектной деятельности применяется при организации воспитательной работы.	По данной технологии разработаны методические пособия, творческие проекты

проектно й деятельно сти Творческ ие проекты.	Этот метод четко ориентирован на реальный практический результат. Во время работы строятся новые отношения между учащимися, а также между педагогом и учащимися. Расширяется их образовательный кругозор, возрастает стойкий познавательный интерес. Работа над проектом помогает учащимся проявить себя с самой неожиданной стороны. У них есть возможность показать свои организаторские способности, скрытые таланты, а также умение самостоятельно добывать знания, что является очень существенным для организации процесса обучения в детском объединении и в будущем.	«Мисс импровизация», «Правила клуба», «Арбузник», «Я+Семья», «Предмет художественной гимнастики», «Моё спортивное лето», «Спартакиада Клуба», «Мой талисман», «Кубок мой мечты». Применение проектной технологии в процессе, научит самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, творчески мыслить, делать выводы.
Технолог ия коллектив ного взаимооб учения	Для успешного обучения каждого учащегося на занятиях применяю технология коллективного взаимообучения. Дидактическая основа – сотрудничество, работа организуется в парах сменного состава, позволяет обеспечить взаимообучение и взаимоконтроль обучаемых. Технология коллективного взаимообучения, позволяет плодотворно развивать самостоятельность и коммуникативные умения учащихся.	Технология широко применяется при проведении практических занятий и досугово - развивающих мероприятиях. В итоге учащийся работает в индивидуальном темпе. У него повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда, формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений. Именно при использовании данной технологии и воспитываются предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозировать возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности.
Технолог ия «Портфол ио»	Технология показывает личностный рост учащегося в образовательной и воспитательной деятельности (усилия, прогресс и достижения в различных областях); позволяет вести мониторинг за развитием способностей учащегося; создает ситуацию успеха, формирует критерии самооценки творческого, познавательного труда	Методическая разработка «Портфолио личных достижений» для учащихся «Портфолио личных достижений для дошкольного возраста». В клубе данную технологию на практике использую с 2011 года. Портфолио как банк документов и материалов учащегося

	ребенка. «Портфолио» как эффективный инструмент и ведущий показатель системы оценки качества образования позволяет наглядно представить целостную картину о степени сформированности личности как успешного, компетентного и делового человека.	позволяет принимать участие в различных грантах и конкурсах. Учащийся умеет самостоятельно, ставить цели, планировать, организовывать и оценивать свою деятельность, оценивать свои достижения и возможности в различных областях.
Здоровье сберегаю щая технологи я	Использование технологии обеспечивает: - сохранность здоровья учащихся при проведении занятий и во время 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	При планировании и проведении занятий учитываются: - возрастные особенности, - год обучения, этап обучения; - 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 технологи я	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 проблемного обучения	Технология позволяет организовать активную самостоятельную деятельность учащихся по разрешению специально созданных проблем, в результате чего происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями и развития мыслительных способностей. Технология проблемного обучения позволяет сделать учащегося активным участником учебного процесса. Способствует творческому и интеллектуальному развития учащегося.	Данная технология нашла свое отражение в открытых занятиях на тему «Физические качества», «Самоконтроль», «Питание гимнасток», «Волевые качества спортсмена это...» В результате применения технологии будут сформированы учебные универсальные действия: познавательные: осуществление поиска и выделение необходимой информации, регулятивные: принятие решения и его реализация, самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем творческого и поискового характера, коммуникативные: умение задавать вопросы, умение планировать, контролировать и оценивать свои действия.
Технология разноуровневого обучения	Образовательная технология разноуровневого 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 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.	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 процесс более эффективным.
Рефлексия	Развитие ребенка протекает успешно тогда, когда возникает гармония двух сущностно различных процессов – социализации и индивидуализации. Максимально успешно разрешать эту сложную проблему помогают <i>рефлексивные воспитательные технологии</i> . Основная цель рефлексивных методик и технологий – формирование и развитие общественного сознания ребенка, т.е.	Данная технология используется в конце спортивного мероприятия. Например, после участия в соревнованиях, учащиеся в спортивных дневниках, анализируют своё выступление. Отвечают на вопрос, что получилось, а что не сложилось. Происходит самоанализ и самооценка выступления, устанавливаются причины,

	такого сознания, которое помогает ему выстраивать свое поведение в социальной среде на основе общественных норм, т.е. это адаптация ребенка к внешним требованиям. При стандартном проведении итога любого мероприятия (педагог сам хвалит одних, критикует других, говорит о типичных причинах, влияющих на результат, советует, что надо делать, чтобы изменить результат к лучшему), учащиеся отчуждаются от самоанализа, от принятия собственных решений, от ответственности, от осмысления собственных неудач и ошибок. Все это делается в готовом виде сверху. Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания устраняют этот главный педагогический недостаток.	мешающие более успешному выступлению, определяются пути их преодоления. После воспитательных мероприятий применение технологии «Рефлексивный круг», помогает узнать, какое эмоциональное состояние они получили от участия в мероприятие, что понравилось. Технология «Анкета-газета» на большом листе бумаги (ватмана) участникам мероприятия предлагает выразить своё отношение, дать оценку состоявшегося мероприятия в виде рисунков, дружеских шаржей, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов. После того как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.
--	--	---

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 шпигаты 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 «поток», 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 в форме 10-15 минутных бесед в начале занятия с использованием наглядных пособий, схем, видеоматериала. 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 этикета, общая культура речи; культура внешнего вида)

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. Корректирующие 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 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 умений и навыков по ОФП	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. ДЕКАБРЬ	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка сформированности развития физических качеств	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Промежуточная аттестация по итогам года АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы 1 г.о.	Оценка сформированности практических умений и навыков за год	Сдача нормативов	Приложение в УМК № 2,

2 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 умений и навыков по ОФП	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. ДЕКАБРЬ	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика	Зачет	Приложение в УМК № 2
Промежуточная аттестация по итогам года АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы 2 г.о.	Оценка сформированности практических умений и навыков за год	Сдача нормативов	Приложение в УМК №3

3 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 умений и навыков по ОФП	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. ДЕКАБРЬ	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика	Зачет	Приложение в УМК № 2
Промежуточная аттестация по итогам года АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы 3 г.о.	Оценка сформированности практических умений и навыков за год	Сдача нормативов	Приложение в УМК №3

4 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 умений и навыков по ОФП	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1

Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года ДЕКАБРЬ	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика	Зачет	Приложение в УМК № 2
Промежуточная аттестация по итогам года АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы 4 г.о.	Оценка сформированности практических умений и навыков за год	Сдача нормативов	Приложение в УМК №3

5 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 умений и навыков по ОФП	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года ДЕКАБРЬ	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика	Зачет	Приложение в УМК № 2
Промежуточная аттестация по итогам года АПРЕЛЬ	Определить динамику развития физических качеств и уровень усвоения образовательной программы 5 г.о.	Оценка сформированности практических умений и навыков за год	Сдача нормативов	Приложение в УМК №3

6 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 умений и навыков по ОФП	Тесты по ОФП	Приложение в УМК № 1
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года ДЕКАБРЬ	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Оценка теоретических знаний по разделу Художественная гимнастика	Зачет	Приложение в УМК № 2

Итоговая аттестация АПРЕЛЬ	Определить уровень освоения образовательной программы	Оценка сформированности практических и навыков по программе	Сдача нормативов	Приложение в УМК №1, № 2 Классификац ионная программа
----------------------------------	---	---	---------------------	--

2.5. 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. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования, - М.: Школьная пресса, 2006.
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.
8. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М., - Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Плешкань А.В., Бастиан В.М. — Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток в соревновательном периоде. Краснодар, КрГИФП, 1988.
10. Пособие для учителей «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», Под ред. И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой.-М.: Просвещение, 2011.
11. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М.: Просвещение, 1977.
12. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
13. 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.
14. Учебник под редакцией профессора Л.А. Карпенко, - Художественная гимнастика. -М.: Просвещение, 2003.
15. Фирилева Ж.А. — Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности, занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ЛГПИ, 1981.
16. Художественная гимнастика: Правила судейства.- ФИЖ, 2013.- 130с.
17. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С.- М., Физкультура и спорт, 1982.- 232 с.

18. Чикалова Г.А. Обучение бросковым упражнениям обручав художественной гимнастике: Метод. рек. - Тбилиси: ГК Грузии по ФКиС, 1988.- 13с.
19. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2002.- 26 с.
20. 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 гимнастике.
2. <http://www.vfrg.ru/about/news/> - Всероссийская федерация по художественной гимнастике.
3. <https://gymshow.ru/> - РФСО «Спартак» по художественной гимнастике.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

4.1. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения (288 часов)

№ п/п	Дата занятия	Темы занятий	Всего часов	Т	П
1.		1.Теоретическая подготовка 1.1.Вводное занятие. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи.	1	1	
2.		1.1.Вводное занятие. Содержание образовательной программы, цели и задачи на учебный год. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год.	1		1
3.		1.2.Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	
4.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Острый шаг; Высокий шаг;	1		1
5.		2.2.Общеразвивающие упражнения. Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку; Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления.	1		1
6.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища;	1		1
7.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
8.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
9.		2.2.Общеразвивающие упражнения. Входящая диагностика	1		1
10.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
11.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
12.		3.1.Базовые технические упражнения. Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
13.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнение со скакалкой, вращения, накручивания, восьмерки	1		1
14.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Задания на изменение темпа;	1		1
15.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка номеров с предметами для выступлений на различных площадках.	1		1
16.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка номеров с предметами для выступлений на различных площадках.	1		1
17.		3.5.Акробатика. Кувырки вперед, назад, в упор присев;	1		1
18.		3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса.	1		1
19.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
20.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
21.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
22.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
23.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Музыкальные задания в форме игры	1		1
24.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
25.		3.5.Акробатика. Кувырки вперед, назад, в упор присев;	1		1

26.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Развитие специальных качеств – гибкости, прыгучести, скоростно- силовых качеств;	1		1
27.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		1
28.		6. Досугово развивающие мероприятия	1		1
29.		1.4.Основы гигиены и рационального питания. Гигиена занятий, одежда и обувь.	1	1	
30.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков Бег с высоко поднятым бедром	1		1
31.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков Галоп, шаги вальса, польки; Прыжки с продвижением, с ноги на ногу, разножки;	1		1
32.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
33.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
34.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
35.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
36.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность Взмахи – руками вперед, строну, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; Целостный взмах.	1		1
37.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность «Волны» - вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; вперед и назад; боковая; боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;	1		1
38.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
39.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
40.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;	1		1
41.		3.1.Базовые технические упражнения. Маховые и круговые упражнения;Упражнения в равновесии	1		1
42.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнение со скакалкой, вращения, накручивания, восьмерки	1		1
43.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;	1		1
44.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с мячом: - броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам.	1		1
45.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: -махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;	1		1
46.		3.2.Упражнения с предметами Упражнения с мячом: - броски и ловли двумя руками, одной рукой; -перекаты по полу, туловищу, рукам.	1		1
47.		3.2.Упражнения с предметами Упражнения со скакалкой: -махи скакалки, качания, круги- одной рукой и двумя руками- скакалка сложена вдвое;	1		1
48.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Музыкальные задания в форме игры	1		1
49.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Задания на изменение темпа	1		1
50.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
51.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
52.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка номеров с предметами для выступлений на различных площадках.	1		1
53.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка номеров с предметами для выступлений на различных площадках.	1		1
54.		3.5.Акробатика Стойка на руках с помощью партнера;	1		1
55.		3.5.Акробатика «Мост» с наклоном назад на одну ногу;	1		1
56.		3.5.Акробатика. Переворот боком;	1		1

57.		3.5.Акробатика.Медленный переворот вперед;	1		1
58.		3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса.	1		1
59.		3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки;	1		1
60.		3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	1		1
61.		4.Входящая диагностика. (тестирование)	1		1
62.		4. Входящая диагностика. (тестирование)	1		1
63.		5. Соревновательная подготовка. Внутриклубный турнир «Золотые бусинки» по ОФП и СФП	1		1
64.		5. Соревновательная подготовка. Внутриклубный турнир «Золотые бусинки» по ОФП и СФП	1		1
65.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		1
66.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		1
67.		1.4.Основы гигиены и рационального питания. Правила рационального питания; Калорийность продуктов; Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль	1	1	
68.		1.5.Элементарные правила соревнований	1		1
69.		1.5.Элементарные правила соревнований	1		1
70.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;	1		1
71.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Галоп, шаги вальса, польки. Сочетание вальсовых и простых прыжков.	1		1
72.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
73.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
74.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
75.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
76.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
77.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
78.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
79.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
80.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
81.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
82.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с мячом: отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;	1		1
83.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: - вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;	1		1
84.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с мячом: отбивы однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела;	1		1
85.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: - броски и ловли скакалки, передачи, прыжки на одной и двух ногах, повороты в одноименную сторону	1		1
86.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Воспроизведение характера музыки через движение;	1		1
87.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Танцы на любимые мелодии.	1		1
88.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
89.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
90.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка номеров с предметами для выступлений на различных площадках.	1		1

91.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка номеров с предметами для выступлений на различных площадках.	1		1
92.		3.5.АкробатикаМедленный переворот вперед;	1		1
93.		3.5.АкробатикаСтойка на лопатках;	1		1
94.		3.5.АкробатикаПереворот боком	1		1
95.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Развитие специальных качеств – гибкости, прыгучести, скоростно- силовых качеств;	1		1
96.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса.	1		1
97.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки;	1		1
98.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;	1		1
99.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		1
100.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		1
101.		1.3.Основы хореографической терминологии. Термины, позиции рук и ног, плие, релее, тандю и т.д. Равновесия; Прыжки в позициях.	1	1	
102.		1.4. Основы гигиены и рацион-ого пит-я	1	1	
103.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
104.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
105.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
106.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
107.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
108.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
109.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
110.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
111.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
112.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
113.		3.1. Базовые технические упражнения	1		1
114.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с обручем - способы держания обруча одной и двумя руками в различных плоскостях и положениях;	1		1
115.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с обручем вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, вертушки, вращения вокруг туловища;	1		1
116.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с обручем перекаты по полу в различных направлениях	1		1
117.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с обручем передачи обруча из руки в руку. Вертушки однократные и многократные;	1		1
118.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Воспроизведение характера музыки через движение;	1		1
119.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Танцы на любимые мелодии.	1		1
120.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
121.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
122.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
123.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций,	1		1

		классификационной программы II юношеского разряда.			
124.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
125.		3.5.Акробатика Стойка на руках с помощью партнера;	1		1
126.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
127.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса.	1		1
128.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки;	1		1
129.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;	1		1
130.		4.Промежуточная аттестация (тестирование)	1		1
131.		5.Соревновательная подготовка. Внутриклубный турнир по технической подготовке «Новогодняя снежинка»	1		1
132.		5.Соревновательная подготовка	1		1
133.		6.Воспитательные мероприятия	1		1
134.		6.Воспитательные мероприятия	1		1
135.		1.2.Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале		1	
136.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков			1
137.		2.2.Общеразвивающие упражнения			1
138.		2.2.Общеразвивающие упражнения			1
139.		2.2.Общеразвивающие упражнения			1
140.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность			1
141.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность			1
142.		3.1.Базовые технические упражнения			1
143.		3.1.Базовые технические упражнения\			1
144.		3.1.Базовые технические упражнения			1
145.		3.1.Базовые технические упражнения			1
146.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; змейки, спирали, передачи, броски и ловли.			1
147.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с лентой махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; змейки, спирали, передачи, броски и ловли.			1
148.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.			1
149.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.			1
150.		3.5.Акробатика Переворот боком;			1
151.		3.5.Акробатика «Мост» с наклоном назад на одну ногу;			1
152.		3.5.АкробатикаМедленный переворот вперед;			1
153.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Развитие специальных качеств – гибкости, прыгучести, скоростно- силовых качеств;			1
154.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки;			1
155.		3.7.Самостоятельная работа. Составление распорядка дня. Подбор упражнений дляутренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.			1

156.		3.7.Самостоятельная работа			1
157.		3.7.Самостоятельная работа			1
158.		3.7.Самостоятельная работа			1
159.		6.Досугово развивающие мероприятия			1
160.		6.Досугово развивающие мероприятия			1
161.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1	1	
162.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
163.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
164.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
165.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
166.		2.4.Самостоятельная работа	1		1
167.		2.4.Самостоятельная работа	1		1
168.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
169.		3.1.Базовые технические упражнения\	1		1
170.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
171.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
172.		3.1. Базовые технические упражнения	1		1
173.		3.2.Упражнения с предметами Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; - змейки, спирали, передачи, броски и ловли.	1		1
174.		3.2.Упражнения с предметами Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмерки в различных плоскостях; - змейки, спирали, передачи, броски и ловли.	1		1
175.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой: - вращения скакалки вперед и назад, двойное вращение вперед и назад;	1		1
176.		3.2.Упражнения с предметамиУпражнения с мячом: махи во всех направлениях, круги большие и средние, передачи около шеи и туловища, над головой, под ногами;	1		1
177.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мячи).	1		1
178.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (скакалки, обручи, мячи).	1		1
179.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
180.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
181.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
182.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
183.		3.5.АкробатикаСтойка на лопатках;	1		1
184.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
185.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
186.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки;	1		1
187.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Силовая подготовка- отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса.	1		1

188.		4.Промежуточная аттестация (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе в форме контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1		1
189.		5.Соревновательная подготовка. Внутриклубный турнир «Зимние узоры»	1		1
190.		5.Соревновательная подготовка	1		1
191.		1.3.Основы хореографической терминологии	1	1	
192.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
193.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
194.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
195.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
196.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
197.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
198.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
199.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
200.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
201.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
202.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
203.		3.1. Базовые технические упражнения	1		1
204.		3.1. Базовые технические упражнения	1		1
205.		3.2.Упражнения с предметами Упражнения с булавами: - способы держания булавы; махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие;	1		1
206.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения с булавами: махи в лицевой и боковой плоскости, круги, постукивания, «мельницы», броски малые и большие; передачи, соединение кругов и махов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, прыжками и поворотами.	1		1
207.		3.2.Упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
208.		3.2.Упражнения с предметами Упражнения со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
209.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Комбинация упражнений с элементами акробатики.	1		1
210.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Комбинация упражнений с элементами акробатики.	1		1
211.		3.4.Упражнения классификационной программы Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
212.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
213.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
214.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
215.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
216.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
217.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений			1
218.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Развитие специальных качеств – гибкости, прыгучести, скоростно- силовых качеств;			1
219.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Силовая подготовка- отжимание,			1

		упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса.			
220.		3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Ритмико – пластические навыки;			1
221.		1.4. Основы гигиены и рационального питания	1	1	
222.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1		1
223.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
224.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
225.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
226.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
227.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
228.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
229.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
230.		3.1.Базовые технические упражнения\	1		1
231.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
232.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
233.		3.1. Базовые технические упражнения	1		1
234.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
235.		3.2.Упражнения с предметами. Совершенствование ранее изученных элементов с булавами	1		1
236.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов с булавами	1		1
237.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
238.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением.	1		1
239.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением.	1		1
240.		3.4.Упражнения классификационной программы Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
241.		3.4.Упражнения классификационной программы Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
242.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
243.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
244.		3.4.Упражнения классификационной программы. Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
245.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
246.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
247.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
248.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
249.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
250.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Развитие специальных качеств – гибкости, прыгучести, скоростно- силовых качеств;	1		1
251.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;	1		1
252.		3.6. Подводящие упражнения, упражнения для развития	1		1

		физических качеств. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;			
253.		4.Промежуточная аттестация (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе в форме контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1		1
254.		4.Промежуточная аттестация (тестирование) уровня знаний, умений и навыков, учащихся по образовательной программе в форме контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1		1
255.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		1
256.		6.Досугово развивающие мероприятия	1		
257.		2.1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков	1	1	
258.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
259.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
260.		2.2.Общеразвивающие упражнения	1		1
261.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
262.		2.3.Волны, взмахи и их разновидность	1		1
263.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
264.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
265.		3.1.Базовые технические упражнения\	1		1
266.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
267.		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
268.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
269.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
270.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
271.		3.2.Упражнения с предметами. Совершенствование ранее изученных элементов с булавами	1		1
272.		3.2.Упражнения с предметами Совершенствование ранее изученных элементов со скакалкой, с мячом, обручем	1		1
273.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев.	1		1
274.		3.3.Ритмические и танцевальные задания. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев.	1		1
275.		3.4.Упражнения классификационной программы Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
276.		3.4.Упражнения классификационной программы Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
277.		3.4.Упражнения классификационной программы Постановка, отработка соревновательных композиций, классификационной программы II юношеского разряда.	1		1
278.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
279.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
280.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
281.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
282.		3.5.Акробатика Акробатические связки из 2-3 движений	1		1
283.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств. Воспитание выразительности, эмоциональности на основе образов, примеров, на основе владения двигательной палитрой;	1		1
284.		3.6.Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	1		1

285.		5. Соревновательная подготовка	1		1
286.		5. Соревновательная подготовка	1		1
287.		7 Итоговое занятие. Подведение итогов работы за год	1		1
288.		7.Итоговое занятие Домашнее задание на лето	1	1	
		Всего часов:	288	12	276

2 год обучения (360 часов)

№ п/п	Дата занятия	Темы занятий	Всего часов	Т	П
1.		1. Теоретическая подготовка 1.1.Введение в деятельность. Вводное занятие. Цели и задачи обучения на данном этапе; Краткое содержание программы для групп второго года обучения. Выбор детского актива. Знакомство с планом массовых и спортивных мероприятий на учебный год. Выявление уровня развития детей.	1	1	
2.		1.2.Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	
3.		1.4. Основы гигиены и рационального питания Правила рационального питания; Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль;	1	1	
4.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
5.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
6.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
7.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
8.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
9.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность. 2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.	1		1
10.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.	1		1
11.		2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.	1		1
12.		2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.	1		1
13.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
14.		3.1.Базовые технические упражнения Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;	1		1

		и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.			
15.		3.1.Базовые технические упражнения Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
16.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
17.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
18.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
19.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
20.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
21.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
22.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во	1		1

		время броска. – 12ч.			
23.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.	1		1
24.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
25.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
26.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
27.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
28.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
29.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
30.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
31.		3.5. Акробатика 3.5.1.Кувырки вперед, назад в различных вариантах; -4ч.	1		1
32.		3.5. Акробатика 3.5.1.Кувырки вперед, назад в различных вариантах; -4ч.	1		1
33.		3.5. Акробатика 3.5.1.Кувырки вперед, назад в различных вариантах; -4ч.	1		1
34.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
35.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
36.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
37.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
38.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
39.		4. Педагогический контроль. Входящая диагностика	1		1
40.		4. Педагогический контроль.	1		1
41.		1.3.Основы хореографической терминологии	1	1	
42.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
43.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
44.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
45.		2. ОФП. 2.1.2Общеразвивающие упражнения Упражнения для плечевого пояса и рук;	1		1
46.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч.	1		1
47.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность. 2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.	1		1
48.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность	1		1

		2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.			
49.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность. 2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.	1		1
50.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.	1		1
51.		2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.	1		1
52.		2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.	1		1
53.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
54.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
55.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
56.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
57.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
58.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
59.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
60.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
61.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы	1		1

		одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.			
62.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
63.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
64.		3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно – и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по трем частям тела; перекаты по телу без зрительного контроля; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска. – 12ч.	1		1
65.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.	1		1
66.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.	1		1
67.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
68.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
69.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
70.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
71.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
72.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
73.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
74.		3.5. Акробатика 3.5.1.Кувьрки вперед, назад в различных вариантах; -4ч.	1		1
75.		3.5. Акробатика 3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.	1		1
76.		3.5. Акробатика 3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.	1		1
77.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
78.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых	1		1

		качеств; -20ч.			
79.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
80.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
81.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
82.		3.6.Упражнения для развития физических качеств	1		1
83.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.1.Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		1
84.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.1.Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		1
85.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
86.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
87.		1.3.Основы хореографической терминологии	1	1	
88.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
89.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
90.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
91.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
92.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
93.		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1.Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -7ч.	1		1
94.		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
95.		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
96.		2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.	1		1
97.		2.3.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; на колене вперед, в сторону, назад; «Арабеск» вперед, назад; «аттитюд»; боковое в шпагат; кольцо с помощью руки. -6ч.	1		1
98.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1

99.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
100.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
101.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
102.		3.2.2. Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад; броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); броски и ловли вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница (лицевая, поперечная, горизонтальная, круговая); прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» крестом. -10ч.	1		1
103.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
104.		3.2.2. Техника со скакалкой:			
105.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
106.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
107.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
108.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
109.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
110.		3.2.2. Техника со скакалкой:	1		1
111.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.	1		1
112.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.	1		1
113.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
114.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
115.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
116.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
117.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
118.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
119.		3.5. Акробатика 3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.	1		1
120.		3.5. Акробатика	1		1

		3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.			
121.		3.5. Акробатика 3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.	1		1
122.		3.5. Акробатика 3.5.2. Переворот боком; вперед, назад; в различных вариантах; -6ч.	1		1
123.		3.5. Акробатика 3.5.3.Стойка на лопатках; пережат через плечо; -6ч.	1		1
124.		3.5. Акробатика 3.5.3.Стойка на лопатках; пережат через плечо; -6ч.	1		1
125.		3.6.Упражнения для развития физических качеств	1		1
126.		3.6.Упражнения для развития физических качеств	1		1
127.		3.6.Упражнения для развития физических качеств	1		1
128.		3.6.Упражнения для развития физических качеств	1		1
129.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1
130.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей.	1		1
131.		1.4.Основы гигиены и рационального питания	1	1	
132.		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований	1	1	
133.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
134.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
135.		2. ОФП. 2.1.2.Упражнения для туловища; -9ч	1		1
136.		2. ОФП. 2.1.3.Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
137.		2. ОФП. 2.1.3.Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
138.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
139.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
140.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
141.		2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки 2.3.2.Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; -6ч	1		1
142.		2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки 2.3.2.Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; -6ч	1		1
143.		3. Техническая подготовка	1		1

		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии			
144.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
145.		3.2.2. Техника со скакалкой: 3.2.Упражнения с предметами.	1		1
146.		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, полу (во всех направлениях); вертушки, проход в обруч; высокие броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с поворотом. – 13ч.	1		1
147.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
148.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
149.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
150.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
151.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.1.Задания на изменение темпа; -6ч.	1		1
152.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.2. Музыкальные задания в форме игры; -5ч	1		1
153.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
154.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
155.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
156.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
157.		3.5. Акробатика 3.5.3.Стойка на лопатках; перекат через плечо; -6ч.	1		1
158.		3.5. Акробатика 3.5.3.Стойка на лопатках; перекат через плечо; -6ч.	1		1
159.		3.5. Акробатика 3.5.3.Стойка на лопатках; перекат через плечо; -6ч.	1		1
160.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
161.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
162.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
163.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч.	1		1
164.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	1		1

		туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня			
165.		5. Соревновательная подготовка 5.1. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка»	1		1
166.		5. Соревновательная подготовка 5.1. Участие в клубных соревнованиях «Новогодняя снежинка»	1		1
167.		4. Педагогический контроль. Текущий контроль	1		1
168.		4. Педагогический контроль. Текущий контроль	1		1
169.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
170.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
171.		1.2. Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	
172.		2. ОФП. 2.1.3. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
173.		2. ОФП. 2.1.3. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
174.		2. ОФП. 2.1.3. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
175.		2. ОФП. 2.1.3. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
176.		2. ОФП. 2.1.3. Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
177.		2.2. Волны, взмахи и их разновидности 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
178.		2.2. Волны, взмахи и их разновидности 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; -7ч.	1		1
179.		2.2.3. Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
180.		2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки 2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; -6ч	1		1
181.		2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки 2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; -6ч	1		1
182.		3. Техническая подготовка 3.1. Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
183.		3.1. Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
184.		3.1. Базовые технические упражнения.	1		1
185.		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, полу (во всех направлениях); вертушки, проход в обруч; высокие броски и различные ловли (без зрительного контроля, без рук); прыжки с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; мелкие прыжки через обруч, с поворотом. – 13ч.	1		1

186.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
187.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
188.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
189.		3.2.3. Техника с обручем:	1		1
190.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч.	1		1
191.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.2. Музыкальные задания в форме игры; -5ч	1		1
192.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.2. Музыкальные задания в форме игры; -5ч	1		1
193.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
194.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
195.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
196.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
197.		3.5. Акробатика 3.5.3.Стойка на лопатках; перекат через плечо; -6ч.	1		1
198.		3.5. Акробатика3.5.4. «Мост» из различных и.п.; -4ч.	1		1
199.		3.5. Акробатика3.5.4. «Мост» из различных и.п.; -4ч.	1		1
200.		3.5. Акробатика3.5.4. «Мост» из различных и.п.; -4ч.	1		1
201.		3.6.Упражнения для развития физических качеств качеств- 40ч. 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -20ч	1		1
202.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
203.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
204.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
205.		1.4.Основы гигиены и рационального питания. Правила рационального питания; Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль;	1	1	
206.		2. ОФП. 2.1.3.Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
207.		2. ОФП. 2.1.3.Упражнения на гибкость, силу, растяжку; -9ч.	1		1
208.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
209.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
210.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
211.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность. 2.2.3.Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
212.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность2.2.3.Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
213.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность2.2.3.Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
214.		2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки 2.3.2.Повороты: одноименные (360, 720); разноименные	1		1

		(360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; - 6ч			
215.		2.3. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки 2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360); тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат с помощью руки; тур в кольцо с помощью руки; циркуль; - 6ч	1		1
216.		2.4. Самостоятельная работа Составление расписания дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1		1
217.		2.4. Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1
218.		3. Техническая подготовка 3.1. Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
219.		3.1. Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
220.		3. Техническая подготовка 3.1. Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
221.		3.1. Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
222.		3.1. Базовые технические упражнения.	1		1
223.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. - 8ч	1		1
224.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. - 8ч	1		1
225.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным	1		1

		вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч			
226.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч	1		1
227.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
228.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
229.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
230.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
231.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
232.		3.5. Акробатика 3.5.4. «Мост» из различных и.п.; -4ч.	1		1
233.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -10ч.	1		1
234.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
235.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
236.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
237.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
238.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
239.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
240.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1
241.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1

242.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1
243.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.2. Музыкальные задания в форме игры; -5ч	1		1
244.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.2. Музыкальные задания в форме игры; -5ч	1		1
245.		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.	1	1	
246.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
247.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
248.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
249.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
250.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
251.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность. 2.2.3.Взмахи – руками вперед, строну, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
252.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность2.2.3.Взмахи – руками вперед, строну, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
253.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность2.2.3.Взмахи – руками вперед, строну, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -7ч.	1		1
254.		2.3.3.Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед -6ч.	1		1
255.		2.3.3.Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед -6ч.	1		1
256.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
257.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
258.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
259.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
260.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и	1		1

		походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии			
261.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
262.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч	1		1
263.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч	1		1
264.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч	1		1
265.		3.2.4. Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница (горизонтальная, вертикальная, с полуповоротом); переброски одной, двумя, с двойным вращением; средние, большие броски (в разных плоскостях); различные ловли со среднего броска (без зрительного контроля, без рук); жонглирование; прыжки с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; работа булавами без рук. -8ч	1		1
266.		3.2.4. Техника с булавами	1		1
267.		3.2.Упражнения с предметами. Техника с булавами	1		1
268.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.3.Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -5ч.	1		1
269.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.3.Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -5ч.	1		1
270.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.3.Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -5ч.	1		1
271.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
272.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
273.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
274.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
275.		3.5. Акробатика	1		1

		3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.			
276.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
277.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
278.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
279.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
280.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
281.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
282.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1
283.		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).	1		1
284.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
285.		2.1.4.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и расслабления. -9ч.	1		1
286.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
287.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
288.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
289.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
290.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность. 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
291.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
292.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
293.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
294.		2.3.3.Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед -6ч.	1		1
295.		2.3.3.Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места;	1		1

		«казачок»; со сменой ног вперед -6ч.			
296.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
297.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
298.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
299.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
300.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
301.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
302.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
303.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
304.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
305.		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
306.		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч	1		1
307.		3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
308.		3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
309.		3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
310.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.3.Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -5ч.	1		1
311.		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.1.3.Воспроизведение характера музыки через движение; Танцы на любимые мелодии. -5ч.	1		1

312.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
313.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
314.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
315.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
316.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
317.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
318.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
319.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
320.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
321.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
322.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
323.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
324.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
325.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
326.		3.6.Упражнения для развития физических качеств	1		1
327.		4. Педагогический контроль. Промежуточная аттестация.	1		1
328.		4. Педагогический контроль. Промежуточная аттестация.	1		1
329.		1.4. Основы гигиены и рационального питания	1	1	
330.		ОФП. 2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
331.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
332.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
333.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
334.		2.1.5.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры	1		1
335.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
336.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
337.		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.4.Целостный взмах. -7ч.	1		1
338.		2.3.3.Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед -6ч.	1		1
339.		2.3.3.Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед -6ч.	1		1
340.		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки;	1		1

		и круговые упражнения; Упражнения в равновесии			
341.		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
342.		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
343.		3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
344.		3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
345.		3.2.5. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, передача из одной руки в другую; бросок и ловля, эшаппе, бросок бумерангом; -8ч.	1		1
346.		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
347.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
348.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
349.		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
350.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений.	1		1
351.		3.5. Акробатика 3.5.5.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -	1		1
352.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
353.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
354.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
355.		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -20ч	1		1
356.		5. Соревновательная подготовка 5.2. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка» - 2ч.	1		1
357.		5. Соревновательная подготовка 5.2. Участие в клубных соревнованиях «Веселая скакалочка» - 2ч.	1		1
358.		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
359.		7. Итоговое занятие	1		1
360.		7. Итоговое занятие	1	1	
		Всего часов:	360	12	348

3 год обучения (360 часов)

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Все го	Т	П
1	01.09	1.Теоретическая подготовка	1.1.Вводное занятие. Знакомство детей друг с другом и с педагогом. Содержание образовательной программы, цели и задачи.	1	1	
2	01.09		1.2.Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	

3	03.09		1.4. Основы гигиены и рационального питания 1.4.1. Правила рационального питания; Режим питания и питьевой режим;	1	1	
4	03.09	2. ОФП	2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
5	22.09		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
6	24.09		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
7	05.09		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
8	05.09		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -10ч.	1		1
9	07.09		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -10ч.	1		1
10	07.09		2.2.Волны, взмахи и их разновидность 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -10ч.	1		1
11	08.09		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия;	1		1
12	08.09		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия;	1		1
13	10.09		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия;	1		1
14	10.09		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия; -	1		1
15	11.09	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
16	11.09		3.1.Базовые технические упражнения Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
17	12.09		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
18	12.09		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии	1		1
19	14.09	3. Техническая подготовка	3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. - 10ч.	1		1

20	14.09		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. - 10ч.	1		1
21	15.09		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. - 10ч.	1		1
22	15.09		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. - 10ч.	1		1
23	17.09		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. - 10ч.	1		1
24	17.09		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. - 10ч.	1		1
25	18.09	3. Техническая подготовка	3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.	1		1
26	18.09		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.	1		1
27	19.09		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
28	19.09		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
29	21.09		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
30	21.09		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
31	22.09		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
32	04.09	4. Педагогический контроль.	Входящая диагностика. Текущий контроль.	1		1
33	04.09		Входящая диагностика. Текущий контроль.	1		1
34	24.09	3. Техническая подготовка	3.5. Акробатические упражнения -30ч. 3.5.1.Переворот боком, на двух руках, на одной, на локтях; -4ч	1		1
35	25.09		3.5. Акробатические упражнения 3.5.1.Переворот боком, на двух руках, на одной, на локтях; -4ч	1		1
36	25.09		3.5. Акробатические упражнения 3.5.1.Переворот боком, на двух руках, на одной, на	1		1

			локтях; -4ч			
37	26.09		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.	1		1
38	26.09		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.	1		1
39	28.09	5. Соревновательная подготовка 1	5.1. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы юношеских разрядов – 4ч.	1		1
40	28.09	1	5.1. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы юношеских разрядов – 4ч.	1		1
41	29.09	6. Досугово-развивающие мероприятия	6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
42	29.09		6. Досугово-развивающие мероприятия	1		1
43	01.10	2. ОФП	2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
44	01.10		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
45	02.10		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
46	02.10		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
47	03.10		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища;	1		1
48	03.10		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища;	1		1
49	05.10		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища;	1		1
50	05.10		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия; -	1		1
51	06.10		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия; -	1		1
52	06.10		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия;	1		1
53	08.10		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия;	1		1
54	08.10	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
55	09.10		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1

			Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.			
56	09.10		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
57	10.10		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
58	10.10		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела. -10ч.	1		1
59	12.10		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела.	1		1
60	12.10		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела.	1		1
61	13.10		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.1.Техника с мячом: круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела.	1		1
62	13.10		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.2.Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой	1		1

			скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом.			
63	15.10		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.2.Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом.	1		1
64	15.10		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.	1		1
65	16.10		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.	1		1
66	16.10		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.	1		1
67	17.10		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.1.Задания на изменение темпа; Музыкальные задания в форме игры; -6ч.	1		1
68	17.10		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Воспроизведение характера музыки через движение; -6ч	1		1
69	19.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
70	19.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
71	20.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
72	20.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
73	22.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
74	22.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
75	23.10		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
76	23.10		3.5. Акробатические упражнения 3.5.1.Переворот боком, на двух руках, на одной, на локтях; -4ч	1		1
77	24.10		3.5. Акробатические упражнения 3.5.2. Кувырки вперед, назад в различных вариантах; Переворот; вперед, назад, в различных вариантах; -4ч.	1		1
78	24.10		3.5. Акробатические упражнения 3.5.2. Кувырки вперед, назад в различных вариантах; Переворот; вперед, назад, в различных вариантах; -4ч.	1		1
79	26.10		3.5. Акробатические упражнения 3.5.2. Кувырки вперед, назад в различных вариантах; Переворот; вперед, назад, в различных вариантах; -4ч.	1		1
80	26.10		3.5.Акробатические упражнения 3.5.2. Кувырки вперед, назад в различных	1		1

			вариантах; Переворот; вперед, назад, в различных вариантах; -4ч.			
81	27.10		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.	1		1
82	27.10		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.	1		1
83	29.10		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.	1		1
84	29.10		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.1. Развитие специальных качеств – гибкости активной, пассивной, прыгучести, скоростно – силовых качеств; -6ч.	1		1
85	30.10	5. Соревновательная подготовка	5.1. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы юношеских разрядов – 4ч.	1		1
86	30.10		5.1. Постановка, отработка соревновательных композиций классификационной программы юношеских разрядов – 4ч.	1		1
87	31.10		3.7. Самостоятельная работа 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в I режиме дня. -7ч.	1		1
88	31.10		3.7. Самостоятельная работа	1		1
89	02.11	1.Теоретическая подготовка	1.3.Основы хореографической терминологии	1	1	-
90	02.11	2. ОФП	2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
91	03.11		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
92	03.11		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
93	05.11		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
94	05.11		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -10ч.	1		1
95	06.11		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища; -10ч.	1		1
96	06.11		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные	1		1

			движения на носках с поворотами туловища; -10ч.			
97	07.11		2.3.1.Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без, усложненные равновесия; - 9ч	1		1
98	07.11		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
99	09.11		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
100	09.11	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
101	10.11		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
102	10.11		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
103	12.11		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.2.Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. -8ч	1		1
104	12.11		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.2.Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. -8ч	1		1
105	13.11		3.2.Упражнения с предметами. 3.2.2.Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой	1		1

			прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. -8ч			
106	13.11		3.2. Упражнения с предметами. 3.2.2. Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. -8ч	1		1
107	14.11		3.2. Упражнения с предметами. 3.2.2. Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. -8ч	1		1
108	14.11		3.2. Упражнения с предметами. 3.2.2. Техника со скакалкой: круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; большие прыжки с работой скакалки; повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом. -8ч	1		1
109	16.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
110	16.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
111	17.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
112	17.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
113	19.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
114	19.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
115	20.11		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
116	20.11		3.5. Акробатские упражнения. 3.5.3. Перекат через плечо; брейк; подкатка на колени, «червячок»,	1		1

			«Бочка»; -4ч.			
117	21.11		3.5. Акробатские упражнения. 3.5.3.Перекач через плечо; брейк; подкатка на колени, «червячок», «Бочка»; -4ч.	1		1
118	21.11		3.5. Акробатские упражнения. 3.5.3.Перекач через плечо; брейк; подкатка на колени, «червячок», «Бочка»; -4ч.	1		1
119	23.11		3.5. Акробатские упражнения. 3.5.3.Перекач через плечо; брейк; подкатка на колени, «червячок», «Бочка»; -4ч.	1		1
120	23.11		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.	1		1
121	24.11		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.	1		1
122	24.11		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.	1		1
123	26.11	5. Соревнователь ная подготовка	5.2.Участие в соревнованиях разного уровня- 10ч.	1		1
124	26.11		5.2.Участие в соревнованиях разного уровня- 10ч.	1		1
125	27.11	6. Досугово- развивающая деятельность	6. Досугово-развивающая деятельность	1		1
126	27.11		6. Досугово-развивающая деятельность	1		1
127	28.11	1.Теоретическа я подготовка	1.4.Основы гигиены и рационального питания	1	1	-
128	28.11		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований	1	1	-
129	30.11		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований	1	1	-
130	30.11		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований	1	1	-
131	01.12	2. ОФП	2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
132	01.12		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
133	03.12		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
134	03.12		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
135	04.12		2.2.Волны, взмахи и их разновидности 2.2.1. Пружинное движение рук; Пружинные движения на носках с поворотами туловища;	1		1

			-10ч.			
136	04.12		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
137	05.12		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
138	05.12		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
139	07.12		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
140	07.12		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
141	08.12		2.4.1.Самостоятельная работа. 2.4.1. Составление расписания 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.	1		1
142	08.12		2.4. 1. Самостоятельная работа 2.4.1. Составление расписания 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.	1		1
143	10.12	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
144	10.12		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
145	11.12		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
146	11.12		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
147	12.12		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1

148	12.12		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
149	14.12		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Воспроизведение характера музыки через движение; -6ч.	1		1
150	14.12		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Воспроизведение характера музыки через движение; -6ч.	1		1
151	15.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
152	15.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
153	17.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
154	17.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
155	18.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
156	18.12		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
157	19.12		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
158	19.12		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
159	21.12		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.	1		1
160	21.12		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.	1		1
161	22.12		3.6.Упражнения для развития физических качеств3.6.2. Силовая подготовка – отжимание, упражнения для мышц ног, для мышц спины и пресса. -6ч.	1		1
162	22.12		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6	1		1
163	24.12	4. Педагогический контроль.	Текущий контроль.	1		1
164	24.12		Текущий контроль	1		1
165	25.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
166	25.12	5. Соревновательная подготовка	5.2.Участие в соревнованиях разного уровня- 10ч.	1		1
167	26.12		5.2.Участие в соревнованиях разного уровня- 10ч.	1		1
168	26.12	6. Досугово-развивающая деятельность	6.1. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих	1		1

			гимнасток РК.			
169	28.12		6.1. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК.	1		1
170	28.12		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
171	29.12	1.Теоретическая подготовка	1.2.Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1	1	-
172	29.12		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований	1	1	-
173	09.01		1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований	1	1	-
174	09.01	2. ОФП	2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
175	11.01		2.1.Общеразвивающие упражнения 2.1.1 Упражнения для плечевого пояса и рук; Упражнения для туловища; Упражнения на гибкость, силу, растяжку;	1		1
176	11.01		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
177	12.01		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
178	12.01		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
179	14.01		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
180	14.01		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
181	15.01		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
182	15.01		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
183	16.01		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
184	16.01	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
185	18.01		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
186	18.01		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
187	19.01		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1

188	19.01		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
189	21.01		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
190	21.01		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
191	22.01		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
192	22.01		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
193	23.01		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
194	23.01		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
195	25.01		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
196	25.01		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
197	26.01		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
198	26.01		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4. Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
199	28.01		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4. Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
200	28.01		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4. Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
201	29.01		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4. Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
202	29.01		3.6. Упражнения для развития физических качеств 3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6ч.	1		1
203	30.01	5. Соревновательная подготовка	5. Соревновательная подготовка	1		1
204	30.01		5. Соревновательная подготовка	1		1
205	01.02	1. Теоретическая	1.4. Основы гигиены и рационального	1	1	-

		подготовка	питания. Правила рационального питания; Режим питания и питьевой режим; Гигиена тела и самоконтроль;			
206	01.02	2. ОФП	2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
207	02.02		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
208	02.02		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
209	04.02		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
210	04.02		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
211	05.02		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
212	05.02		2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках;Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
213	06.02		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
214	06.02		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
215	08.02		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
216	08.02		2.4.Самостоятельная работа 2.4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -3ч.	1		1
217	09.02		2.4.Самостоятельная работа 2.4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -3ч.	1		1
218	09.02		2.4.Самостоятельная работа 2.4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -3ч.	1		1
219	11.02		2.4.Самостоятельная работа 2.4.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).-4ч.	1		1
220	11.02	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
221	12.02		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
222	12.02		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
223	13.02		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
224	13.02		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1

225	15.02		3.2.3. Техника с обручем: махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки, проход в обруч; высокие броски и ловли; прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях. -10 ч.	1		1
226	15.02		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
227	16.02		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
228	16.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
229	18.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
230	18.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
231	19.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
232	19.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
233	20.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
234	20.02		3.4. Упражнения классификационной программы	1		1
235	22.02		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4. Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
236	22.02		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4. Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
237	25.02		3.6. Упражнения для развития физических качеств 3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6ч.	1		1
238	25.02		3.6. Упражнения для развития физических качеств 3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6ч.	1		1
239	26.02		3.7. Самостоятельная работа 3.7.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях-1ч.	1		1
240	26.02		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -2ч.	1		1
241	27.02		3.7. Самостоятельная работа 3.7.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. -2ч.	1		1
242	27.02		3.7. Самостоятельная работа 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. -7ч.	1		1

243	01.03	1.Теоретическая подготовка	1.5.Элементарные правила соревнований Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.	1	1	-
244	01.03	2. ОФП	2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
245	02.03		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
246	02.03		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
247	04.03		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
248	04.03		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
249	05.03		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.2. «Волны» - боком к опоре, без опоры, на всей ступне, на носках; Взмахи – руками вперед, сторону, назад, назад с постепенным возрастанием амплитуды; -10ч.	1		1
250	05.03		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.3. Целостный взмах. -6ч.	1		1
251	07.03		2.3.2. Повороты: одноименные (360, 720); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; - 9ч.	1		1
252	07.03		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°,720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; -10ч.	1		1
253	08.03		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°,720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; -10ч.	1		1
254	08.03		2.4.Самостоятельная работа 2.4.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).-4ч	1		1
255	10.03		2.4.Самостоятельная работа 2.4.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).-4ч	1		1
256	10.03		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения;	1		1

			Упражнения в равновесии.			
257	11.03		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
258	11.03		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
259	12.03		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
260	12.03		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
261	15.03		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
262	15.03		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
263	16.03		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
264	16.03		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
265	18.03		3.2.3. Техника с лентой: махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли бросок бумерангом, эшаппе; прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
266	18.03		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Воспроизведение характера музыки через движение;	1		1
267	19.03		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Воспроизведение характера музыки через движение;	1		1
268	19.03		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.2.Воспроизведение характера музыки через движение;	1		1
269	20.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
270	20.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
271	22.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1

272	22.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
273	23.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
274	23.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
275	25.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
276	25.03		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
277	26.03		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
278	26.03		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
279	27.03		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
280	27.03		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6ч.	1		1
281	29.03		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.3. Упражнения ОФП с предметами. -6ч.	1		1
282	29.03		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.4.Аэробика, шейпинг. -6ч.	1		1
283	30.03		5. Соревновательная подготовка	1		1
284	30.03		5. Соревновательная подготовка	1	1	-
285	01.04	2. ОФП	2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
286	01.04		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
287	02.04		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
288	02.04		2.1.2.Упражнения на расслабление и в чередовании напряжения и занятия другими видами спорта -14ч.	1		1
289	03.04		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.3. Целостный взмах. -6ч	1		1
290	03.04		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.3. Целостный взмах. -6ч	1		1
291	05.04		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.3. Целостный взмах. -6ч	1		1
292	05.04		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°,720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; -	1		1
293	06.04		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°,720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом	1		1

			в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; - 10ч.			
294	06.04		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°, 720°); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо; -10ч	1		1
295	08.04	3. Техническая подготовка	3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походкиМаховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
296	08.04		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
297	09.04		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
298	09.04		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
299	10.04		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
300	10.04		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
301	12.04		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
302	12.04		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
303	13.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
304	13.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
305	15.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
306	15.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
307	16.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
308	16.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
309	17.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1

			программы			
310	17.04		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
311	19.04		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
312	19.04		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
313	20.04		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
314	20.04		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
315	22.04		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч.	1		1
316	22.04		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.4.Аэробика, шейпинг. -6ч.	1		1
317	23.04		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.4.Аэробика, шейпинг. -6ч.	1		1
318	23.04		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.4.Аэробика, шейпинг. -6ч.	1		1
319	24.04		3.7. Самостоятельная работа 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. -7ч.	1		1
320	24.04		3.7. Самостоятельная работа 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. -7ч.	1		1
321	26.04		3.7. Самостоятельная работа 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. -7ч.	1		1
322	26.04		3.7. Самостоятельная работа 3.7.3. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. -7ч.	1		1
323	27.04		4. Педагогический контроль. Промежуточная аттестация	1		1
324	27.04		4. Педагогический контроль. Промежуточная аттестация	1		1
325	29.04		1.Теоретическая подготовка 1.4. Основы гигиены и рационального питания	1	1	-
326	29.04		ОФП. 2.1.3.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры. -4ч.	1		1
327	30.04		ОФП. 2.1.3.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры. -4ч.	1		1
328	30.04		ОФП. 2.1.3.Игры и игровые упражнения. Спортивные и подвижные игры. -4ч.	1		1
329	03.05		ОФП. 2.1.3.Игры и игровые упражнения.	1		1

			Спортивные и подвижные игры. -4ч.			
330	03.05		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.3. Целостный взмах. -6ч	1		1
331	04.05		2.2. Волны, взмахи и их разновидность 2.2.3. Целостный взмах. -6ч	1		1
332	04.05		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°,720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо;	1		1
333	06.05		2.3.3. Подскоки и прыжки: с двух ног выпрямившись с места (360°); открытый; касаясь, касаясь в кольцо; шагом, касаясь с поворотом; прогнувшись двумя с места; «казачок»; со сменой ног вперед; «гвоздик» (360°,720); открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись, касаясь, в шпагат; «казак»; со сменой ног в шпагат; касаясь и шагом в кольцо; боковой касаясь, шагом и в кольцо;	1		1
334	06.05		2.4.Самостоятельная работа 2.4.3. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).-4ч	1		1
335	07.05		3. Техническая подготовка 3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
336	07.05		3.1.Базовые технические упражнения. Упражнения для совершенствования навыка правильной осанки и походки; Маховые и круговые упражнения; Упражнения в равновесии.	1		1
337	08.05		3.1.Базовые технические упражнения.	1		1
338	08.05		3.1.Базовые технические упражнения	1		1
339	10.05		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
340	10.05		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
341	11.05		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
342	11.05		3.2.4.Техника с булавами: махи, круги, постукивания; мельница; переброски одной, двумя, с двойным, тройным оборотом; большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое; прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском. -8ч.	1		1
343	13.05		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.3.Танцы на любимые мелодии. -4ч.	1		1
344	13.05		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.3.Танцы на любимые мелодии. -4ч.	1		1
345	14.05		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.3.Танцы на любимые мелодии. -4ч.	1		1
346	14.05		3.3.Ритмические и танцевальные задания 3.3.3.Танцы на любимые мелодии. -4ч.	1		1

347	17.05		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
348	17.05		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
349	18.05		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
350	18.05		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
351	20.05		3.4.Упражнения классификационной программы	1		1
352	20.05		3.5. Акробатические упражнения. 3.5.4.Акробатические связки из 3-5 гимнастических движений. -18ч	1		1
353	21.05		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.4.Аэробика, шейпинг. -6ч.	1		1
354	21.05		3.6.Упражнения для развития физических качеств 3.6.4.Аэробика, шейпинг. -6ч.	1		1
355	22.05		5. Соревновательная подготовка	1		1
356	22.05		5. Соревновательная подготовка	1		1
357	24.05		6. Воспитательная работа	1		1
358	24.05		6. Воспитательная работа	1		1
359	25.05		7.1. Итоговое занятие	1		1
360	25.05		7.1. Итоговое занятие	1		1
			Всего часов:	360	15	345

4 год обучения (360 часов)

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего	Т	П
1	01.09	1.Теоретическая подготовка	1.1. Введение в деятельность-1ч. Цели, задачи образовательной программы на данном этапе;	1	1	-
2	01.09		1.2. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	1	1	-
3	03.09	2. ОФП	2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
4	03.09		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
5	04.09	4. Педагогический контроль.	Входящая диагностика. Текущий контроль.	1		1
6	04.09		Входящая диагностика. Текущий контроль.	1		1
7	05.09		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.1. Упражнения для рук, ног, туловища; -2ч.	1		1

8	05.09		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.1. Упражнения для рук, ног, туловища; -2ч.	1		1
9	07.09	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; -4ч.	1		1
10	07.09		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1. Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.1. Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.	1		1
11	08.09		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1. Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.1. Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела; -2ч.	1		1
12	08. 09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
13	10.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
14	10.09	1. Теоретическая подготовка	1. 3. Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом. Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнованиями. Международного и Российского уровня; 1ч.	1	1	-
15	11.09		1. 3. Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом. Беседы о лидерах российской и международной гимнастики-1ч.	1	1	-
16	11.09		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
17	12.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1

18	12.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
19	14.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
20	14.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
21	15.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
22	15.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
23	17.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
24	17.09		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
25	18.09	3. Техническая подготовка	3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.1.Малая «пластическая» акробатика; -4ч.	1		1
26	18.09		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.1.Малая «пластическая» акробатика; -4ч.	1		1
27	19.09		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.1.Малая «пластическая» акробатика; -4ч.	1		1
28	19.09		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.1.Малая «пластическая» акробатика;	1		1

			-4ч.			
29	21.09		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
30	21.09		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
31	22.09		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
32	22.09		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
33	24.09	6. Показательные выступления	6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
34	24.09		6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
35	25.09	7. Соревновательная подготовка 30ч.	7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч	1		1
36	25.09		7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч.	1		1
37	26.09		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
38	26.09		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
39	28.09		2.5. Самостоятельная работа-6ч.	1		1
40	28.09		2.5. Самостоятельная работа-6ч.	1		1

41	29.09		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.2.Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.	1		1
42	29.09		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.2.Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.	1		1
43	01.10	1. Теоретическая подготовка	1. 4. Терминология в гимнастике-1ч. Овладение основными терминами в гимнастике; Терминология прыжков, поворотов, упражнений;	1	1	-
44	01.10	2. ОФП	2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
45	02.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
46	02.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
47	03.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
48	03.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
49	05.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
50	05.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
51	06.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной	1		1

			программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.			
52	06.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
53	08.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
54	08.10	3. Техническая подготовка	3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
55	09.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
56	09.10		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
57	10.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1.Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.2. Броски высокие с различными ловлями; перекуты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; -2ч.	1		1
58	10.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1.Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.2. Броски высокие с различными ловлями; перекуты по телу, по полу; большие прыжки с работой мяча; -2ч.	1		1
59	12.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1.Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.3.Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; -2ч.	1		1
60	12.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1.Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.3.Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; -2ч.	1		1
61	13.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1.Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.4. Динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела; вращательные элементы	1		1

			под большим броском. Самостоятельная работа. -2ч.			
62	13.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.1.Техника с мячом: -8ч. 3.1.1.4. Динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела; вращательные элементы под большим броском. Самостоятельная работа. -2ч.	1		1
63	15.10		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; -4ч.	1		1
64	15.10		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
65	16.10		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
66	16.10		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -5ч.	1		1
67	17.10		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -5ч.	1		1
68	17.10		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -5ч.	1		1
69	19.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.2.Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.	1		1
70	19.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.2.Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.	1		1
71	20.10		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
72	20.10		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
73	22.10		3. 4. Акробатика и полуакробатические	1		1

			соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.			
74	22.10		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
75	23.10		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
76	23.10		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
77	24.10		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
78	24.10		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
79	26.10		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
80	26.10		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
81	27.10	6. Показательные выступления	6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
82	27.10		6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
83	29.10		6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1

84	29.10		6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
85	30.10	7. Соревновательная подготовка 30ч.	7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч	1		1
86	30.10		7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч.	1		1
87	31.10		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
88	31.10	2. ОФП	2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.2.Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -5ч.	1		1
89	02.11		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -5ч.	1		1-
90	02.11		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.1. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; -5ч.	1		1
91	03.11		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.2.Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.	1		1
92	03.11		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.2.Специальные комплексы для разминки с аэробикой; -8ч.	1		1
93	05.11		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.3.Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. -5ч.	1		1
94	05.11		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
95	06.11		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
96	06.11	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч.	1		1

			3.1.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; -4ч.			
97	07.11		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.1. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; -4ч.	1		1
98	07.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
99	09.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
100	09.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
101	10.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
102	10.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
103	12.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
104	12.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
105	13.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -	1		1

			40ч.			
106	13.11		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.2. Броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; -4ч.	1		1
107	14.11		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.2. Броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; -4ч.	1		1
108	14.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
109	16.11		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 16 ч.	1		1
110	16.11		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
111	17.11		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
112	17.11		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
113	19.11		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.2. Медленные перевороты вперед, назад, боком и др.; -10ч.	1		1
114	19.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
115	20.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1

116	20.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
117	21.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
118	21.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
119	23.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
120	23.11		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
121	24.11	6. Показательные выступления	6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
122	24.11		6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
123	26.11	7. Соревновательная подготовка 30ч.	7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч	1		1
124	26.11		7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч.	1		1
125	27.11		7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор) -8ч	1		1
126	27.11		7.1. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2	1		1

			-3 вида на выбор) -8ч.			
127	28.11		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
128	28.11		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
129	30.11		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
130	30.11		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
131	01.12	1.Теоретическая подготовка	1.5.1. Организация и проведение соревнований для младших учащихся в клубе;	1	1	
132	01.12		1.3. Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом. 1.3.1.Просмотр видеоматериалов с соревнований с соревнований. Международного и Российского уровня;	1	1	
133	03.12		1.3. Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом. 1.3.2. Беседы о лидерах российской и международной гимнастики	1	1	
134	03.12	2. ОФП	2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
135	04.12		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
136	04.12		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
137	05.12		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.2. Броски и ловли; броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; -4ч.	1		1
138	05.12		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.2. Броски и ловли; броски вдвое	1		1

			сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; работа разными частями тела; мельница; -4ч.			
139	07.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
140	07.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
141	08.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
142	08.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
143	10.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
144	10.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
145	11.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
146	11.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
147	12.12	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.3. Большие прыжки с работой скакалки повороты с работой скакалки;	1		1

			равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. -4ч.			
148	12.12		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.3. Большие прыжки с работой скакалки повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
149	14.12		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.	1		1
150	14.12		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.	1		1
151	15.12		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.	1		1
152	15.12		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.	1		1
153	17.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -40ч.	1		1
154	17.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -40ч.	1		1
155	18.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -40ч.	1		1
156	18.12		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных	1		1

			композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.			
157	19.12		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
158	19.12		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
159	21.12		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
160	21.12		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
161	22.12		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
162	22.12		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
163	24.12	4. Педагогический контроль.	Текущий контроль.	1		1
164	24.12		Текущий контроль	1		1
165	25.12	6. Показательные выступления	6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
166	25.12		6.1. Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. -10ч	1		1
167	26.12		6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
168	26.12		6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1

169	28.12	8. Досугово - развивающая деятельность	8.3.Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города.-2ч.	1		1
170	28.12		8.3.Экскурсия по г. Сыктывкару, знакомство с достижениями и традициями РК. Достопримечательности РК. Посещение музея им. Р. Сметаниной. Посещение исторических мест города.-2ч.	1		1
171	29.12		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
172	29.12		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
173	09.01	1.Теоретическая подготовка	1.2.1.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка-1ч.	1	1	-
174	09.01	2. ОФП	3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
175	11.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
176	11.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
177	12.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
178	12.01		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.	1		1
179	14.01		3. 4. Акробатика и полуакробатические соединения -20ч. 3.4.3. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. Самостоятельная работа. -6ч.	1		1

180	14.01		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
181	15.01		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
182	15.01		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
183	16.01		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
184	16.01	3. Техническая подготовка	2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
185	18.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
186	18.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.1.Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; -14ч.	1		1
187	19.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
188	19.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
189	21.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1

190	21.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
191	22.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
192	22.01		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
193	23.01		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.3. Большие прыжки с работой скакалки повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
194	23.01		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.2. Техника со скакалкой: -12ч. 3.1.2.3. Большие прыжки с работой скакалки повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
195	25.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -40ч.	1		1
196	25.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -40ч.	1		1
197	26.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. -40ч.	1		1
198	26.01		3.2. Упражнения классификационной	1		1

			программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.			
199	28.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
200	28.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
201	29.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
202	29.01		3.2. Упражнения классификационной программы-56ч. 3.2.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. - 40ч.	1		1
203	30.01	7. Соревновательная подготовка (практика)-30ч.	7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
204	30.01		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
205	01.02		7.2. Отработка соревновательных композиций классификационной программы 3-2 взрослого разряда (б/п+2 -3 вида на выбор). -12ч.	1		1
206	01.02	6. Показательные выступления	6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
207	02.02		6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
208	02.02	1. Теоретическая подготовка	1. 4. Терминология в гимнастике-1ч. Классификация прыжков, поворотов, равновесий.	1	1	
209	04.02	2. ОФП	2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1

210	04.02		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
211	05.02		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
212	05.02		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
213	06.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу (во всех направлениях); вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); -4ч.	1		1
214	06.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу (во всех направлениях); вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); -4ч.	1		1
215	08.02	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу (во всех направлениях); вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); -4ч.	1		1
216	08.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.1. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу (во всех направлениях); вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с	1		1

			вращением); -4ч.			
217	09.02		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.1. Этюдные задания на различную музыку; Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический); -4ч.	1		1
218	09.02		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.1. Этюдные задания на различную музыку; Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический); -4ч.	1		1
219	11.02		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.1. Этюдные задания на различную музыку; Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический); -4ч.	1		1
220	11.02		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.1. Этюдные задания на различную музыку; Эмоциональные этюды (героический, лирический, романтический); -4ч.	1		1
221	12.02	3. Техническая подготовка	3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
222	12.02		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
223	13.02		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
224	13.02		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
225	15.02		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
226	15.02		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч.	1		1

			Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.			
227	16.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.2. Прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
228	16.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.2. Прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
229	18.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.2. Прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
230	18.02		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.3.Техника с обручем: - 8ч. 3.1.3.2. Прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. -4ч.	1		1
231	19.02	5. Постановка показательных номеров.	5.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев-3ч.	1		1
232	19.02		5.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев-3ч.	1		1
233	20.02		5.1.3.Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. Танцевальные комбинации	1		1

			из элементов народных танцев-3ч.			
234	20.02	7. Соревновательная подготовка.	7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
235	22.02		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
236	22.02		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
237	25.02		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
238	25.02		3.6.3.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -4ч.	1		1
239	26.02		3.6.3.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -4ч.	1		1
240	26.02		3.6.3.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -4ч.	1		1
241	27.02		3.6.3.Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика). -4ч.	1		1
242	27.02		2.5. Самостоятельная работа-6ч.	1		1
243	01.03		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.3.Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. - 5ч.	1		1
244	01.03	2. ОФП	2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.3.Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. - 5ч.	1		1
245	02.03		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.3.Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. - 5ч.	1		1
246	02.03		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.3.Танцевальные разминочные комплексы; Самостоятельная разминка. - 5ч	1		1
247	04.03		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
248	04.03		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в	1		1

			сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.			
249	05.03		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
250	05.03		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
251	07.03	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.4.Техника с лентой: -4ч. 3.1.4.1. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); бросок бумерангом, эшаппе; -2ч.	1		1
252	07.03		3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.4.Техника с лентой: -4ч. 3.1.4.1. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли (без зрительного контроля, без рук); бросок бумерангом, эшаппе; -2ч.	1		1
253	08.03		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
254	08.03		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
255	10.03		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
256	10.03		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
257	11.03	3. Техническая подготовка	3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.2. Характерно - образные этюды (русский, цыганский, испанский,	1		1

			восточный); -4ч.			
258	11.03		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.2. Характерно - образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный); -4ч	1		1
259	12.03		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.2. Характерно - образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный); -4ч	1		1
260	12.03		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.2. Характерно - образные этюды (русский, цыганский, испанский, восточный); -4ч	1		1
261	15.03	3.6. Самостоятельная работа -11ч.	3.6.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.	1		1
262	15.03		3.6.1. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. -2ч.	1		1
263	16.03		3.6.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -5ч.	1		1
264	16.03	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.4.Техника с лентой: -4ч. 3.1.4.2. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела. -2ч.	1		1
265	18.03		3.6.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -5ч.	1		1
266	18.03		3.6.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -5ч.	1		1
267	19.03		3.6.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных	1		1

			физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -5ч.			
268	19.03		3.6.2. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. -5ч.	1		1
269	20.03	5. Постановка показательных номеров	5.1.2. Комбинация элементов и связок с предметом -3ч.	1		1
270	20.03		5.1.2. Комбинация элементов и связок с предметом -3ч.	1		1
271	22.03		5.1.2. Комбинация элементов и связок с предметом -3ч.	1		1
272	22.03	7. Соревновательная подготовка.	7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
273	23.03		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
274	23.03		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
275	25.03		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
276	25.03	8. Досугово - развивающая деятельность	8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -4ч	1		1
277	26.03		8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -4ч	1		1
278	26.03		8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -4ч	1		1
279	27.03		8.2. Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК. -4ч	1		1
280	27.03	6. Показательные выступления	6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
281	29.03		6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
282	29.03	8. Досугово - развивающая деятельность	8.1. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. -2ч.	1		1
283	30.03	.	8.1. Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. Выход на лыжах. Коми подвижные игры. -2ч.	1		1
284	30.03	3. Техническая подготовка	3.1. Упражнения с предметами -40ч. 3.1.4. Техника с лентой: -4ч. 3.1.4.2. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы	1		1

			под броском; работа разными частями тела. -2ч.			
285	01.04	2. ОФП	2.5. Самостоятельная работа-6ч.	1		1
286	01.04		2.5. Самостоятельная работа-6ч.	1		1
287	02.04		2.5. Самостоятельная работа-6ч.	1		1
288	02.04		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.5. Равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; -4ч.	1		1
289	03.04		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.5. Равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; -4ч.	1		1
290	03.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.2.Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -5ч.	1		1
291	05.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.2.Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -5ч.	1		1
292	05.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.2.Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -5ч.	1		1
293	06.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.2.Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону; -5ч.	1		1
294	06.04		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.4.Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная работа. -5ч.	1		1
295	08.04		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.4.Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная работа. -5ч.	1		1
296	08.04		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.4.Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная работа. -5ч.	1		1
297	09.04		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.4.Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная работа. -5ч.	1		1
298	09.04		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине-20ч. 2.2.4.Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная работа. -5ч.	1		1
299	10.04		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч.	1		1

			2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.			
300	10.04		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
301	12.04	2. ОФП	2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
302	12.04		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
303	13.04		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
304	13.04		2. 1. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций -34ч. 2.1.2. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. -20ч.	1		1
305	15.04	3. Техническая подготовка	3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.1. Махи, круги, постукивания, асимметрия булав; мельница (горизонтальная, вертикальная, с поворотом на 360); переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях; -2ч.	1		1
306	15.04		3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.1. Махи, круги, постукивания, асимметрия булав; мельница (горизонтальная, вертикальная, с поворотом на 360); переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях; -2ч.	1		1
307	16.04		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.3. Современные этюды. Самостоятельная работа. -2ч.	1		1
308	16.04		3.3.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой- 10ч. 3.3.3. Современные этюды. Самостоятельная работа. -2ч.	1		1
309	17.04		3.5. Упражнения для развития	1		1

			физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.			
310	17.04		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
311	19.04		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
312	19.04		3.5. Упражнения для развития физических качеств -38ч. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости.	1		1
313	20.04	5. Постановка показательных номеров.	5.1.1.Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. - 4ч.	1		1
314	20.04		5.1.1.Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. - 4ч.	1		1
315	22.04	6. Показательные выступления	6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
316	22.04		6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
317	23.04	7. Соревновательная подготовка.	7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
318	23.04		7.3. Участие в соревнованиях на уровне ЦДТ -10ч.	1		1
319	24.04	3. Техническая подготовка	3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.2. Большие броски (в разных плоскостях, разным способом); различные ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; -3ч.	1		1
320	24.04		3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.2. Большие броски (в разных плоскостях, разным способом); различные ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; -3ч.	1		1
321	26.04		3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.2. Большие броски (в разных	1		1

			плоскостях, разным способом); различные ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; -3ч.			
322	26.04		3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.3. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском. -3ч.	1		1
323	27.04	4. Педагогический контроль.	4.1. Промежуточная аттестация	1		1
324	27.04		4.1. Промежуточная аттестация	1		1
325	29.04	2. ОФП	2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.3.Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -5ч.	1		-
326	29.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.3.Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -5ч.	1		1
327	30.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.3.Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -5ч.	1		1
328	30.04		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.3.Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -5ч.	1		1
329	03.05		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.3.Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; -5ч.	1		1
330	03.05		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.4. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Самостоятельная работа. -5ч.	1		1
331	04.05		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.4. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Самостоятельная работа. -5ч	1		1
332	04.05		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.4. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Самостоятельная работа. -5ч	1		1
333	06.05		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.4. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Самостоятельная работа. -5ч	1		1

334	06.05		2.3. «Волны», взмахи и их разновидности-20ч. 2.3.4. «Волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. Самостоятельная работа. -5ч	1		1
335	07.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; -5ч.	1		1
336	07.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; -5ч.	1		1
337	08.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; -5ч.	1		1
338	08.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; -5ч.	1		1
339	10.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.1. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; -5ч.	1		1
340	10.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.2. Вращения: одноименные (360, 720); разноименные (360,720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; -5ч.	1		1
341	11.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.2. Вращения: одноименные (360, 720); разноименные (360,720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; -5ч.	1		1
342	11.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.2. Вращения: одноименные (360, 720); разноименные (360,720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат;	1		1

			тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; -5ч.			
343	13.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.2. Вращения: одноименные (360, 720); разноименные (360,720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; -5ч.	1		1
344	13.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.2. Вращения: одноименные (360, 720); разноименные (360,720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты; -5ч.	1		1
345	14.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.3. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом; «мексиканка». - 3ч.	1		1
346	14.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.3. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом; «мексиканка». - 3ч.	1		1
347	17.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.3. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом; «мексиканка». - 3ч.	1		1
348	17.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.4. Различные повороты: в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; -3ч.	1		1
349	18.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.4. Различные повороты: в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; -3ч.	1		1
350	18.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.4. Различные повороты: в кольцо с	1		1

			помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; -3ч.			
351	20.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.5. Равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; -4ч.	1		1
352	20.05		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки-20ч. 2.4.5. Равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; -4ч.	1		1
353	21.05	3. Техническая подготовка	3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.3. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском. -3ч.	1		1
354	21.05		3.1.5.Техника с булавами: -8ч. 3.1.5.3. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском. -3ч.	1		1
355	22.05	5. Постановка показательных номеров.	5.1.1.Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. -4ч.	1		1
356	22.05		5.1.1.Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. -4ч.	1		1
357	24.05	6. Показательные выступления	6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
358	24.05		6.2. Участие в концертах -10ч.	1		1
359	25.05	9. Итоговое занятие	9.1. Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательной программе «Х.г. Огонёк».	1	1	
360	25.05		9.1. Домашнее задание на лето. Участие в итоговом мероприятии клуба.	1	-	1
			Всего часов:	360	10	350

5 год обучения

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего	Т	П
	01.09		1.2 ТЕОРИЯ. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка. (1-й из 2 ч.)	1	1	
	01.09		1.1 ТЕОРИЯ. Введение в деятельность.Цели,	1	1	

			задачи образовательной программы на данном этапе; (1-й из 1 ч.)			
	02.09		2.3 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Упражнения для рук, ног, туловища; (1-й из 4 ч.)	1		1
	02.09		2.4 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Специальные комплексы для разминки с предметами – скакалка, мяч, булавы, лента; (1-й из 4 ч.)	1		1
	03.09		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (1-й из 10 ч.)	1		1
	03.09		2.11 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Подскоки и прыжки: «гвоздик»; открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; (1-й из 7 ч.)	1		1
	04.09		2.4 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Специальные комплексы для разминки с предметами – скакалка, мяч, булавы, лента; (2-й из 4 ч.)	1		1
	04.09		2.4 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Специальные комплексы для разминки с предметами – скакалка, мяч, булавы, лента; (3-й из 4 ч.)	1		1
	07.09		4.1 Входящая диагностика. Тестирование по ОФП. (1-й из 2 ч.)	1		1
	07.09		4.1 Входящая диагностика. Тестирование по ОФП. (2-й из 2 ч.)	1		1
	08.09		2.10 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; (1-й из 7 ч.)	1		1
	08.09		2.11 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Подскоки и прыжки: «гвоздик»; открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; (2-й из 7 ч.)	1		1
	09.09		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (1-й из 8 ч.)	1		1
	09.09		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (1-й из 8 ч.)	1		1
	10.09		3.1 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы	1		1

			одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела. (1-й из 2 ч.)			
	10.09		3.1 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Круги, восьмерки; передача около шеи, туловища, над головой, под ногами; отбивы одно- и многократные, со сменой ритма, разными частями тела. (2-й из 2 ч.)	1		1
	11.09		3.5 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; (1-й из 2 ч.)	1		1
	11.09		3.5 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Круги, восьмерки; вращения вперед и назад, скрестно вперед и назад, двойной вперед и назад, крестом, с ноги на ногу, тройной; (2-й из 2 ч.)	1		1
	14.09		3.10 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли; (1-й из 2 ч.)	1		1
	14.09		3.10 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Махи во всех направлениях; вращения, восьмерки во всех направлениях; перекаты по телу, по полу; вертушки различные, прохождения в обруч; высокие броски и ловли; (2-й из 2 ч.)	1		1
	15.09		3.14 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли; бросок бумерангом, эшаппе; (1-й из 4 ч.)	1		1
	15.09		3.14 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли; бросок бумерангом, эшаппе; (2-й из 4 ч.)	1		1
	16.09		3.16 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Махи, круги, постукивания, асимметрия булав; мельница; переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях; (1-й из 2 ч.)	1		1
	16.09		3.16 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Махи, круги, постукивания, асимметрия булав; мельница; переброски одной, двумя булавами, с двойным, тройным оборотом, в разных плоскостях; (2-й из 2 ч.)	1		1
	17.09		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (1-й из 20 ч.)	1		1
	17.09		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (2-й из 20 ч.)	1		1
	18.09		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (3-й из 20 ч.)	1		1
	18.09		3.21 Упражнения классификационной	1		1

			программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (1-й из 38 ч.)			
	21.09		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (2-й из 38 ч.)	1		1
	21.09		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (3-й из 38 ч.)	1		1
	22.09		3.22 Акробатика и полуакробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (1-й из 8 ч.)	1		1
	22.09		3.22 Акробатика и полуакробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (2-й из 8 ч.)	1		1
	23.09		3.22 Акробатика и полуакробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (3-й из 8 ч.)	1		1
	23.09		3.22 Акробатика и полуакробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (4-й из 8 ч.)	1		1
	24.09		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (1-й из 20 ч.)	1		1
	24.09		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (2-й из 20 ч.)	1		1
	25.09		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (3-й из 20 ч.)	1		1
	25.09		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (4-й из 20 ч.)	1		1
	28.09		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (5-й из 20 ч.)	1		1
	28.09		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (1-й из 12 ч.)	1		1
	29.09		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (2-й из 12 ч.)	1		1
	29.09		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (1-й из 18 ч.)	1		1
	30.09		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (2-й из 18 ч.)	1		1
	30.09		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (3-й из 18 ч.)	1		1
	01.10		2.3 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Упражнения для рук, ног, туловища;	1		1

			(2-й из 4 ч.)			
	01.10		2.3 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Упражнения для рук, ног, туловища; (3-й из 4 ч.)	1		1
	02.10		2.3 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Упражнения для рук, ног, туловища; (4-й из 4 ч.)	1		1
	02.10		2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Танцевальные разминочные комплексы; (1-й из 4 ч.)	1		1
	05.10		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (2-й из 10 ч.)	1		1
	05.10		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (3-й из 10 ч.)	1		1
	06.10		2.10 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; (2-й из 7 ч.)	1		1
	06.10		2.11 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Подскоки и прыжки: «гвоздик»; открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; (3-й из 7 ч.)	1		1
	07.10		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (2-й из 8 ч.)	1		1
	07.10		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (2-й из 8 ч.)	1		1
	08.10		3.2 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; (1-й из 2 ч.)	1		1
	08.10		3.3 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; (1-й из 2 ч.)	1		1
	09.10		3.4 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела; вращательные элементы под большим броском. (1-й из 2 ч.)	1		1
	09.10		3.6 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Броски и ловли (без зрительного	1		1

			контроля, без рук, во вращении); броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; (1-й из 2 ч.)			
	12.10		3.7 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Работа разными частями тела; мельница (лицевая, поперечная, горизонтальная, круговая); большие прыжки с работой скакалки (1-й из 2 ч.)	1		1
	12.10		3.8 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; (1-й из 2 ч.)	1		1
	13.10		3.11 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; (1-й из 2 ч.)	1		1
	13.10		3.12 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; (1-й из 2 ч.)	1		1
	14.10		3.13 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. (1-й из 4 ч.)	1		1
	14.10		3.14 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли; бросок бумерангом, эшаппе; (3-й из 4 ч.)	1		1
	15.10		3.15 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела (1-й из 5 ч.)	1		1
	15.10		3.17 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; (1-й из 2 ч.)	1		1
	16.10		3.18 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском (1-й из 2 ч.)	1		1
	16.10		3.18 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Прыжки большие с работой булавами; повороты с работой булавами; равновесия с работой булавами; наклоны с работой булавами; динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском (2-й из 2 ч.)	1		1
	19.10		3.19 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском (1-й из 4 ч.)	1		1
	19.10		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных	1		1

			композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (4-й из 20 ч.)			
	20.10		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (4-й из 38 ч.)	1		1
	20.10		3.22 Акробатика и полуакробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (5-й из 8 ч.)	1		1
	21.10		3.23 Акробатика и полуакробатические соединения. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (1-й из 8 ч.)	1		1
	21.10		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (6-й из 20 ч.)	1		1
	22.10		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (1-й из 18 ч.)	1		1
	22.10		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (2-й из 18 ч.)	1		1
	23.10		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (3-й из 12 ч.)	1		1
	23.10		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (4-й из 12 ч.)	1		1
	26.10		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (4-й из 18 ч.)	1		1
	26.10		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (5-й из 18 ч.)	1		1
	27.10		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (6-й из 18 ч.)	1		1
	27.10		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (5-й из 12 ч.)	1		1
	28.10		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (7-й из 18 ч.)	1		1
	28.10		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (8-й из 18 ч.)	1		1
	29.10		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (1-й из 10 ч.)	1		1
	29.10		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (2-й из 10 ч.)	1		1
	30.10			1		1
	30.10			1		1
	02.11			1		1
	02.11			1		1
	03.11			1		1
	03.11			1		1
	05.11			1		1
	05.11			1		1

	06.11			1		1
	06.11			1		1
	09.11		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (1-й из 13 ч.)	1		1
	09.11		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (2-й из 13 ч.)	1		1
	10.11		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (3-й из 13 ч.)	1		1
	10.11		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (4-й из 13 ч.)	1		1
	11.11		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (4-й из 10 ч.)	1		1
	11.11		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (1-й из 10 ч.)	1		1
	12.11		2.10 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; (3-й из 7 ч.)	1		1
	12.11		2.11 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Подскоки и прыжки: «гвоздик»; открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; (4-й из 7 ч.)	1		1
	13.11		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (3-й из 8 ч.)	1		1
	13.11		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (3-й из 8 ч.)	1		1
	16.11		3.2 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Броски высокие с различными ловлями; перекаты по телу, по полу; (2-й из 2 ч.)	1		1
	16.11		3.3 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Повороты с работой мяча; равновесия с работой мяча; наклоны с работой мяча; (2-й из 2 ч.)	1		1

			ч.)			
	17.11		3.4 Упражнения с предметами. Техника с мячом: Динамические элементы во время броска; работа мячом разными частями тела; вращательные элементы под большим броском. (2-й из 2 ч.)	1		1
	17.11		3.6 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, во вращении); броски вдвое сложенную, вчетверо; бросок одной рукой прямую; бросок двумя руками из основного хвата; манипуляции во всех направлениях; (2-й из 2 ч.)	1		1
	18.11		3.7 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Работа разными частями тела; мельница (лицевая, поперечная, горизонтальная, круговая); большие прыжки с работой скакалки (2-й из 2 ч.)	1		1
	18.11		3.8 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Повороты с работой скакалки; равновесия с работой скакалки; наклоны с работой скакалки; (2-й из 2 ч.)	1		1
	19.11		3.9 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. (1-й из 2 ч.)	1		1
	19.11		3.11 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Высокие броски и ловли (без зрительного контроля, без рук, с вращением); прыжки большие с работой обруча; повороты с работой обруча; (2-й из 2 ч.)	1		1
	20.11		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (4-й из 8 ч.)	1		1
	20.11		3.13 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. (2-й из 4 ч.)	1		1
	23.11		3.14 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Махи, круги, восьмерки; змейки, спирали, сложный рисунок, с изменением плоскости; броски и ловли; бросок бумерангом, эшаппе; (4-й из 4 ч.)	1		1
	23.11		3.15 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела (2-й из 5 ч.)	1		1
	24.11		3.17 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Большие броски; различные ловли; жонглирование низкое, высокое, в разных плоскостях; (2-й из 2 ч.)	1		1
	24.11		3.19 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим	1		1

			броском (2-й из 4 ч.)			
	25.11		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (5-й из 20 ч.)	1		1
	25.11		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (5-й из 38 ч.)	1		1
	26.11		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (6-й из 38 ч.)	1		1
	26.11		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (7-й из 38 ч.)	1		1
	27.11		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (8-й из 38 ч.)	1		1
	27.11		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (6-й из 20 ч.)	1		1
	30.11		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (9-й из 38 ч.)	1		1
	30.11		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (10-й из 38 ч.)	1		1
	01.12		3.22 Акробатика и полукробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (6-й из 8 ч.)	1		1
	01.12		1.4 ТЕОРИЯ. Правила соревнований и организация их проведения. (1-й из 1 ч.)	1		1
	02.12		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (3-й из 10 ч.)	1		1
	02.12		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (5-й из 13 ч.)	1		1
	03.12		2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Танцевальные разминочные комплексы; (2-й из 4 ч.)	1		1
	03.12		2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Занятия другими видами спорта. (1-й из 4 ч.)	1		1
	04.12			1		1
	04.12			1		1
	07.12			1		1
	07.12			1		1
	08.12			1		1
	08.12			1		1

	09.12			1		1
	09.12			1		1
	10.12			1		1
	10.12			1		1
	11.12			1		1
	11.12			1		1
	14.12		2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Спортивные и подвижные игры. (1-й из 4 ч.)	1		1
	14.12		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (5-й из 10 ч.)	1		1
	15.12		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (2-й из 10 ч.)	1		1
	15.12		2.10 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; (4-й из 7 ч.)	1		1
	16.12		2.11 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Подскоки и прыжки: «гвоздик»; открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; (5-й из 7 ч.)	1		1
	16.12		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (5-й из 8 ч.)	1		1
	17.12		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (4-й из 8 ч.)	1		1
	17.12		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (11-й из 38 ч.)	1		1
	18.12		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (12-й из 38 ч.)	1		1
	18.12		3.9 Упражнения с предметами. Техника со скакалкой. Динамические элементы во время броска; «болгарские прыжки» со скакалкой, крестом; вращательные элементы под большим броском. (2-й из 2 ч.)	1		1

	21.12		3.12 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Равновесия с работой обруча; наклоны с работой обруча; (2-й из 2 ч.)	1		1
	21.12		3.13 Упражнения с предметами. Техника с обручем. Динамические элементы во время броска; броски обруча в разных плоскостях; вращательные элементы под большим броском. (3-й из 4 ч.)	1		1
	22.12		1.5 ТЕОРИЯ. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. (1-й из 4 ч.)	-	1	1
	22.12		1.5 ТЕОРИЯ. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. (2-й из 4 ч.)	-	1	1
	23.12		3.26 Самостоятельная работа. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. (1-й из 2 ч.)	1		
	23.12		3.26 Самостоятельная работа. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. (2-й из 2 ч.)	1		
	24.12		4.2 Текущий контроль. Зачёт. (1-й из 2 ч.)	1		
	24.12		4.2 Текущий контроль. Зачёт. (2-й из 2 ч.)	1		
	25.12		1.5 ТЕОРИЯ. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. (3-й из 4 ч.)	-	1	1
	25.12		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (4-й из 10 ч.)	1		1
	28.12		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (6-й из 13 ч.)	1		1
	28.12		2.4 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Специальные комплексы для разминки с предметами – скакалка, мяч, булавы, лента; (4-й из 4 ч.)	1		1
	29.12		2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Танцевальные разминочные комплексы; (3-й из 4 ч.)	1		1
	29.12		2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Занятия другими видами спорта. (2-й из 4 ч.)	1		1
	30.12		2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Спортивные и подвижные игры. (2-й из 4 ч.)	1		1
	30.12		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (6-й из 10 ч.)	1		1
	27.01		1.5 ТЕОРИЯ. Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. (4-й из 4 ч.)	-	1	1
	27.01		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными	1		1

			положениями и движениями рук; (5-й из 10 ч.)			
	28.01		3.22 Акробатика и полуакробатические соединения. Малая «пластическая» акробатика; (8-й из 8 ч.)	1		1
	28.01		3.23 Акробатика и полуакробатические соединения. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (3-й из 8 ч.)	1		1
	29.01		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (8-й из 20 ч.)	1		1
	29.01		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (4-й из 18 ч.)	1		1
	01.02		2.15 ОФП. Самостоятельная работа. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. (2-й из 2 ч.)	1		1
	01.02		3.27 Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. (1-й из 2 ч.)	1		1
	02.02		3.27 Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. (2-й из 2 ч.)	1		1
	02.02		3.28 Самостоятельная работа. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. (1-й из 2 ч.)	1		1
	03.02		3.28 Самостоятельная работа. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня. (2-й из 2 ч.)	1		1
	03.02		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (6-й из 10 ч.)	1		1
	04.02		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (7-й из 13 ч.)	1		1
	04.02		2.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Танцевальные разминочные комплексы; (4-й из 4 ч.)	1		1
	05.02		2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Занятия другими видами спорта. (3-й из 4 ч.)	1		1
	05.02		2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Спортивные и подвижные игры. (3-й из 4 ч.)	1		1
	08.02		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая	1		1

			«волна» с поворотом, вперед и в сторону. (7-й из 10 ч.)			
	08.02		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (4-й из 10 ч.)	1		1
	09.02		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (9-й из 20 ч.)	1		1
	09.02		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (10-й из 20 ч.)	1		1
	10.02		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (11-й из 20 ч.)	1		1
	10.02		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (12-й из 20 ч.)	1		1
	11.02		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (13-й из 20 ч.)	1		1
	11.02		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (14-й из 20 ч.)	1		1
	12.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (17-й из 38 ч.)	1		1
	12.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (18-й из 38 ч.)	1		1
	15.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (19-й из 38 ч.)	1		1
	15.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (20-й из 38 ч.)	1		1
	16.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (21-й из 38 ч.)	1		1
	16.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (22-й из 38 ч.)	1		1
	17.02		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (23-й из 38 ч.)	1		1
	17.02		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными	1		1

			положениями и движениями рук; (7-й из 10 ч.)			
	18.02		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (8-й из 13 ч.)	1		1
	18.02		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (9-й из 13 ч.)	1		1
	19.02		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (6-й из 12 ч.)	1		1
	19.02		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (9-й из 18 ч.)	1		1
	22.02		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (10-й из 18 ч.)	1		1
	22.02		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (11-й из 18 ч.)	1		1
	24.02		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (8-й из 10 ч.)	1		1
	24.02		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (10-й из 13 ч.)	1		1
	25.02		2.6 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Занятия другими видами спорта. (4-й из 4 ч.)	1		1
	25.02		2.7 ОФП. Общеразвивающие упражнения на середине. Спортивные и подвижные игры. (4-й из 4 ч.)	1		1
	26.02		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (8-й из 10 ч.)	1		1
	26.02		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (5-й из 10 ч.)	1		1
	01.03		2.10 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; (6-й из 7 ч.)	1		1
	01.03		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (15-й из 20 ч.)	1		1
	02.03		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (16-й из 20 ч.)	1		1
	02.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных	1		1

			композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (24-й из 38 ч.)			
	03.03		5.2 Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. (2-й из 5 ч.)	1		1
	03.03		3.23 Акробатика и полуакробатические соединения. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (4-й из 8 ч.)	1		1
	04.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (9-й из 20 ч.)	1		1
	04.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (10-й из 20 ч.)	1		1
	05.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (5-й из 18 ч.)	1		1
	05.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (6-й из 18 ч.)	1		1
	09.03		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (7-й из 12 ч.)	1		1
	09.03		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (8-й из 12 ч.)	1		1
	10.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (7-й из 18 ч.)	1		1
	10.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (8-й из 18 ч.)	1		1
	11.03		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекатный, пружинный, широкий шаг с различными положениями и движениями рук; (9-й из 10 ч.)	1		1
	11.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (25-й из 38 ч.)	1		1
	12.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (26-й из 38 ч.)	1		1
	12.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (9-й из 18 ч.)	1		1
	15.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (10-й из 18 ч.)	1		1
	15.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (11-й из 18 ч.)	1		1
	16.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на	1		1

			различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (1-й из 10 ч.)			
	16.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (2-й из 10 ч.)	1		1
	17.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (3-й из 10 ч.)	1		1
	17.03		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (1-й из 10 ч.)	1		1
	18.03		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (2-й из 10 ч.)	1		1
	18.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (4-й из 10 ч.)	1		1
	19.03		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (3-й из 10 ч.)	1		1
	19.03		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (4-й из 10 ч.)	1		1
	22.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (5-й из 10 ч.)	1		1
	22.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (6-й из 10 ч.)	1		1
	23.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (27-й из 38 ч.)	1		1
	23.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (28-й из 38 ч.)	1		1
	24.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (29-й из 38 ч.)	1		1
	24.03		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (30-й из 38 ч.)	1		1
	25.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести,	1		1

			быстроты, выносливости, координации, гибкости. (11-й из 20 ч.)			
	25.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (12-й из 20 ч.)	1		1
	26.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (13-й из 20 ч.)	1		1
	26.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (14-й из 20 ч.)	1		1
	29.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (15-й из 20 ч.)	1		1
	29.03		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (16-й из 20 ч.)	1		1
	30.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (12-й из 18 ч.)	1		1
	30.03		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (13-й из 18 ч.)	1		1
	31.03		5.1 Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (2-й из 5 ч.)	1		1
	31.03		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (7-й из 10 ч.)	1		1
	01.04		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (5-й из 10 ч.)	1		1
	01.04		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (6-й из 10 ч.)	1		1
	02.04		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (7-й из 10 ч.)	1		1
	02.04		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (8-й из 10 ч.)	1		1
	05.04		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (9-й из 12 ч.)	1		1
	05.04		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (10-й из 12 ч.)	1		1

		ч.)			
06.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (12-й из 18 ч.)	1		1
06.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (13-й из 18 ч.)	1		1
07.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (14-й из 18 ч.)	1		1
07.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (15-й из 18 ч.)	1		1
08.04		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (17-й из 20 ч.)	1		1
08.04		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (18-й из 20 ч.)	1		1
09.04		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (19-й из 20 ч.)	1		1
09.04		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (31-й из 38 ч.)	1		1
12.04		3.23 Акробатика и полукробатические соединения. Полукробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (5-й из 8 ч.)	1		1
12.04		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (17-й из 20 ч.)	1		1
13.04		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (14-й из 18 ч.)	1		1
13.04		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (15-й из 18 ч.)	1		1
14.04		5.1 Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (3-й из 5 ч.)	1		1
14.04		5.1 Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (4-й из 5 ч.)	1		1
15.04		7.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (11-й из 12 ч.)	1		1
15.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (16-й из 18 ч.)	1		1
16.04		8.1 Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. (3-й из 4 ч.)	1		1
16.04		8.1 Посещение театра оперы и балета с участием артистов балета РК. (4-й из 4 ч.)	1		1
19.04		2.1 ОФП. Различные виды ходьбы, бега и их комбинаций. Шаги – острый, перекаточный, пружинный, широкий шаг с различными	1		1

			положениями и движениями рук; (10-й из 10 ч.)			
	19.04		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (11-й из 13 ч.)	1		1
	20.04		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (6-й из 10 ч.)	1		1
	20.04		2.10 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Упражнения в равновесии: равновесие в стойке на левой, правой; в полуприседе на левой, правой ноге; «арабеск» вперед, назад, в сторону; «аттитюд»; в кольцо с помощью руки и без руки; «свечка»; заднее равновесие; боковое в шпагат с помощью руки и без; равновесия в шпагат с наклоном туловища вперед и в сторону; усложненные равновесия; (7-й из 7 ч.)	1		1
	21.04		2.11 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Подскоки и прыжки: «гвоздик»; открытый, в кольцо; шагом, касаясь; разножка; прогнувшись двумя с места; прогнувшись касаясь, в шпагат; (7-й из 7 ч.)	1		1
	21.04		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (7-й из 8 ч.)	1		1
	22.04		4.3 Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тесты по ОФП и СФП (1-й из 2 ч.)	1		1
	22.04		4.3 Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тесты по ОФП и СФП (2-й из 2 ч.)	1		1
	23.04		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (9-й из 10 ч.)	1		1
	23.04		6.1 Участие в показательных выступлениях на различных спортивных площадках, выступления на спортивных вечерах, праздниках в школах района, города Открытые занятия для гимнасток младших групп. (10-й из 10 ч.)	1		1
	26.04		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (8-й из 10 ч.)	1		1
	26.04		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (9-й из 10 ч.)	1		1
	27.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (17-й из 18 ч.)	1		1
	27.04		7.2 Отработка соревновательных композиций классификационной программе. (18-й из 18 ч.)	1		1
	28.04		3.20 Упражнения классификационной программы. Постановка, соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (20-й из 20 ч.)	1		1
	28.04		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных	1		1

			композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (32-й из 38 ч.)			
	29.04		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (12-й из 13 ч.)	1		1
	29.04		2.2 ОФП. Танцевальные шаги мазурки в сочетании с различными прыжками, поворотами, в различном темпе и характере. (13-й из 13 ч.)	1		1
	30.04		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (33-й из 38 ч.)	1		1
	30.04		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (34-й из 38 ч.)	1		1
	03.05		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (35-й из 38 ч.)	1		1
	03.05		8.2 Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК (1-й из 4 ч.)	1		1
	04.05		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (9-й из 10 ч.)	1		1
	04.05		2.8 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Волнообразные движения в сочетании со сложными равновесиями; Целостная боковая «волна» с поворотом, вперед и в сторону. (10-й из 10 ч.)	1		1
	05.05		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (7-й из 10 ч.)	1		1
	05.05		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (8-й из 10 ч.)	1		1
	06.05		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (9-й из 10 ч.)	1		1
	06.05		2.9 ОФП. «Волны», взмахи и их разновидности. Спиральные повороты на двух ногах на 180 и 360 градусов; «волны», выполняемые в различных комбинациях и с различным темпом. (10-й из 10 ч.)	1		1
	07.05		2.12 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Вращения: одноименные (360, 720, 1080); разноименные (360, 540, 720); длинный кувырок, акробатические элементы; тур в арабеск; тур в аттитюд; тур в шпагат; тур в наклоне; спиральный поворот; циркуль; усложненные повороты. (8-й из 8 ч.)	1		1
	07.05		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты	1		1

			и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (5-й из 8 ч.)			
	11.05		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (6-й из 8 ч.)	1		1
	11.05		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (7-й из 8 ч.)	1		1
	12.05		2.13 ОФП. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Наклоны: стоя вперед, в стороны, назад; стоя на одной ноге назад; лежа на полу назад; «турляны»; наклоны с вращением; наклоны в шпагат с опущенным корпусом. (8-й из 8 ч.)	1		1
	12.05		3.15 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела (4-й из 5 ч.)	1		1
	13.05		3.15 Упражнения с предметами. Техника с лентой. Прыжки большие с работой ленты; повороты с работой ленты; равновесия с работой ленты; наклоны с работой ленты; динамические элементы под броском; работа разными частями тела (5-й из 5 ч.)	1		1
	13.05		3.19 Упражнения с предметами. Техника с булавами. Динамические элементы под броском; вращательные элементы под большим броском (4-й из 4 ч.)	1		1
	14.05		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (36-й из 38 ч.)	1		1
	14.05		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (37-й из 38 ч.)	1		1
	17.05		3.23 Акробатика и полуакробатические соединения. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (6-й из 8 ч.)	1		1
	17.05		3.23 Акробатика и полуакробатические соединения. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (7-й из 8 ч.)	1		1
	18.05		3.23 Акробатика и полуакробатические соединения. Полуакробатические элементы в сочетании с вращениями, равновесия, прыжками. (8-й из 8 ч.)			1
	18.05		71.1 Постановка, соревновательных композиций по классификационной программе. (12-й из 12 ч.)	1		1

	19.05		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (18-й из 20 ч.)	1		1
	19.05		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (19-й из 20 ч.)	1		1
	20.05		3.24 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнения на развитие физических качеств: силы, прыгучести, быстроты, выносливости, координации, гибкости. (20-й из 20 ч.)	1		1
	20.05		6.2 Участие на концертах онлайн ЦДТ. (10-й из 10 ч.)	1		1
	21.05		8.2 Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК (2-й из 4 ч.)	1		1
	21.05		8.2 Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК (3-й из 4 ч.)	1		1
	24.05		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (16-й из 18 ч.)	1		1
	24.05		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (17-й из 18 ч.)	1		1
	25.05		3.25 Упражнения для развития физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств с предметами. (18-й из 18 ч.)	1		1
	25.05		8.2 Посещение тренировок и соревнований с участием ведущих гимнасток РК (4-й из 4 ч.)	1		1
	26.05		3.21 Упражнения классификационной программы. Отработка соревновательных композиций классификационной программы III – II взрослого разряда. (38-й из 38 ч.)	1		1
	26.05		5.1 Комбинация упражнений без предмета из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинация элементов и связок с предметом (5-й из 5 ч.)	1		1
	27.05		5.2 Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. (3-й из 5 ч.)	1		1
	27.05		5.2 Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. (4-й из 5 ч.)	1		1
	28.05		5.2 Комбинация упражнений с элементами акробатики. Комбинация сложных танцевальных форм движений со сложным композиционным построением. (5-й из 5 ч.)	1		1
	28.05		1.3 ТЕОРИЯ. Художественная гимнастика в России, на Олимпийских играх и за рубежом. (1-й из 1 ч.)1	1		1
	31.05		9.1 ТЕОРИЯ1. Подведение итогов работы за образовательный цикл по образовательной программе «Х.г. Огонёк». (1-й из 1 ч.)	-	1	1
	31.05		9.2 Домашнее задание на лето. Участие в	1	-	

			итоговом мероприятии клуба. (1-й из 1 ч.)			
			ИТОГО:	360	10	350

6 год обучения (360 часов)

№	Дата	Раздел	Темы занятий	Всего	Т	П
1	01.09	1.Теоретическая подготовка	1.Вводное занятие. Введение в деятельность	1	1	-
2	01.09		2.Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	1	1	-
3	03.09		3. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, страховка и самостраховка	1	1	-
4	03.09		4. Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	1	1	-
5	04.09		5.Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	1	1	-
6	04.09		6.Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	1	1	-
7	05.09		7. Гигиена, врачебный контроль и оказание первой помощи при травмах	1	1	-
8	05.09		8. Правила соревнований и организация их проведения	1	1	-
9	07.09		9. Художественная гимнастика в России и за рубежом	1	1	-
10	07.09		10. Инструкторская практика	1	1	-
11	08.09		11. Инструкторская практика	1	1	-
12	08.09		12. Инструкторская практика	1	1	-
13	10.09		13. Инструкторская практика	1	1	-
14	10.09	2. ОФП	Психологическая подготовка. Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды.	1		1
15	11.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
16	11.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
17	12.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
18	12.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
19	14.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
20	14.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
21	15.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
22	15.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
23	17.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
24	17.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
25	18.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
26	18.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
27	19.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1
28	19.09		2.1. Различные виды ходьбы, бега, и их комбинации	1		1

			резиной			
55	09.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
56	09.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
57	10.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
58	10.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
59	12.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
60	12.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
61	13.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
62	13.10		2.2. Общеразвивающие упражнения на середине с предметами с использованием утяжелителей и резиной	1		1
63	15.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
64	15.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
65	16.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
66	16.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
67	17.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
68	17.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
69	19.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
70	19.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
71	20.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
72	20.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
73	22.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
74	22.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
75	23.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
76	23.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
77	24.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
78	24.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
79	26.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
80	26.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
81	27.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
82	27.10		2.3. Волны, взмахи и их разновидность	1		1
83	29.10		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1
84	29.10		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1
85	30.10		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1
86	30.10		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1
87	31.10		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1
88	31.10		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1
89	02.11		2.4. Упражнения в равновесии, повороты и прыжки. Прыжковые соединения	1		1

290	03.04		4.1. Промежуточная аттестация.	1		1
291	05.04		5.Постановка показательных номеров	1		1
292	05.04		5.Постановка показательных номеров	1		1
293	06.04		5. Постановка показательных номеров	1		1
294	06.04		5.Постановка показательных номеров	1		1
295	08.04		5.Постановка показательных номеров	1		1
296	08.04		5. Постановка показательных номеров	1		1
297	09.04		5. Постановка показательных номеров	1		1
298	09.04		5.Постановка показательных номеров	1		1
299	10.04	5.Постановка показательных номеров	5. Постановка показательных номеров	1		1
300	10.04		5. Постановка показательных номеров	1		1
301	12.04		6. Показательные выступления	1		1
302	12.04		6.Показательные выступления	1		1
303	13.04		6. Показательные выступления	1		1
304	13.04		6.Показательные выступления	1		1
305	15.04		6. Показательные выступления	1		1
306	15.04		6.Показательные выступления	1		1
307	16.04		6. Показательные выступления	1		1
308	16.04		6.Показательные выступления	1		1
309	17.04	6. Показательные выступления	6. Показательные выступления	1		1
310	17.04		6.Показательные выступления	1		1
311	19.04		6. Показательные выступления	1		1
312	19.04		6.Показательные выступления	1		1
313	20.04		6. Показательные выступления	1		1
314	20.04		6.Показательные выступления	1		1
315	22.04		6. Показательные выступления	1		1
316	22.04		6.Показательные выступления	1		1
317	23.04		6. Показательные выступления	1		1
318	23.04		6.Показательные выступления	1		1
319	24.04		6. Показательные выступления	1		1
320	24.04		6.Показательные выступления	1		1
321	26.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
322	26.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
323	27.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
324	27.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
325	29.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
326	29.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
327	30.04		7. Соревновательная подготовка	1		1
328	30.04	7. Соревновательная подготовка	7. Соревновательная подготовка	1		1
329	03.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
330	03.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
331	04.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
332	04.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
333	06.05		7. Соревновательная подготовка	1		-
334	06.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
335	07.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
336	07.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
337	08.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
338	08.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
339	10.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
340	10.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
341	11.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
342	11.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
343	13.05		7. Соревновательная подготовка	1		1

344	13.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
345	14.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
346	14.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
347	17.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
348	17.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
349	18.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
350	18.05		7. Соревновательная подготовка	1		1
351	20.05	8. Воспитательная работа	8. Воспитательная работа	1		1
352	20.05		8. Воспитательная работа	1		1
353	21.05		8. Воспитательная работа	1		1
354	21.05		8. Воспитательная работа	1		1
355	22.05		8. Воспитательная работа	1		1
356	22.05		8. Воспитательная работа	1		1
357	24.05		8. Воспитательная работа	1		1
358	24.05		8. Воспитательная работа	1		1
359	25.05	9. Итоговое занятие	9. Итоговое занятие	1		1
360	25.05		9. Итоговое занятие	1	1	-
			ИТОГО:	360	14	346

Контрольно-измерительные материалы

1 год обучения Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Приложение № 1

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»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Туловище не касается ног
2. «Большая корзинка», лежа на животе, держать 3 с.	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, руки прямые	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, ноги слегка согнуты	Прогиба нет, руки прямые, ноги согнуты
3. Мост, держать 3 секунды. Выполняется из и.п. – стоя, ноги на ширине плеч	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. Шпагаты на полу в трех положениях - правый, левый, прямой, держать 3с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба	Ноги слегка согнуты	Нет касания 10 см
5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Колени прямые, спина прямая, стопы близко к полу	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше

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

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

Текущий контроль

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки: Приложение № 1

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП и СФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

Критерии перевода баллов в уровень: 1 г.о.	Высокий уровень – 65.0-60.0 б.
	Средний уровень – 59.0 – 55.0 б.
	Низкий уровень – 54.0 балла и меньше

Критерии оценки

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для групп 1 года обучения
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнение	5.0 б.	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.	1.0 б.
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. «Большая корзинка», лежа на животе, держать 3 с.	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, руки прямые	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, ноги слегка согнуты	Прогиба нет, руки прямые, ноги согнуты	Прогиба нет, руки согнуты	Не выполнено не одного требования
3. 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
4. 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
5. Стойка на груди, держать 3 с.	Хороший прогиб туловища, ноги соединены прямые, стопы оттянуты	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Только попытка выйти в стойку
6. 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
7. «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
8. 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
9. Равновесие на одной ноге, другая назад или «Арабеск», руки в стороны, голова приподнята /с./	10 секунд	8 - 9 секунд	6 -7 секунд	4 -5 секунд	Менее 4 секунд
Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для групп 1 года обучения (сила, скоростно-силовые качества)					
10. Прогибание назад лежа на животе 20 секунд. За каждый недостающий раз сбавка 1.0 б.	Спина 120	Спина 90	Спина 75	Спина 45	Спина менее 45
11. Бег, вращая скалку вперед в максимальном темпе за 10 секунд	20	18-19	16-17	14-15	12-13
12. Прыжки через скалку со скрестным вращением вперед, 10 раз	10 раз без запутывания	10 раз с 1 запутыванием	10 раз с 2 запутываниями	10 раз с 3 запутываниями	10 раз с 4 запутываниями
13. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке за 12 секунд /кол-во раз/	10	8-9	6-7	4-5	Менее 4 раз

2 год обучения Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Приложение № 1

Контрольные нормативы по общей 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. - стоя, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки вытянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Туловище не касается ног
2. Стойка на груди, держать 3 с.	Хороший прогиб туловища, ноги соединены прямые, стопы вытянуты	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования
3. «Большая корзинка», лежа на животе, держать 3 с.	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, руки прямые	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, ноги слегка согнуты	Прогиба нет, руки прямые, ноги согнуты
4. Мост, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – стоя, ноги на ширине плеч	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			
5. Шпагаты со скамейки в трех положениях - правый, левый, прямой, держать 3с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба	Ноги слегка согнуты	Нет касания 10 см
6. Равновесие на одной ноге, другая назад или «Арабеск», руки в стороны, голова приподнята /с./	10 секунд	8 - 9 секунд	6 -7 секунд

Критерии перевода
баллов в уровень:

Высокий уровень – 30.0-29.0 б.
Средний уровень – 28.0 – 27.0 б.
Низкий уровень – 26.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тестовые вопросы по теоретической подготовке.

Задание учащимся:

Тестовые вопросы включает 8 заданий. В задании № 2 необходимо написать краткий ответ. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Тестовые вопросы по художественной гимнастике
для определения уровня знаний по теоретической подготовке.

Приложение № 2

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1 Что такое художественная гимнастика?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом. наращивает мускулатуру;
- б) ациклический, сложно координированный вид спорта;
- в) выполнение упражнений под музыку;
- г) культура движений.

2 Как определить победителя в соревнованиях по художественной гимнастике?

- а) по наибольшему росту гимнастики;
- б) по наибольшей сумме баллов;
- в) по наименьшему весу гимнастки;
- г) по наименьшей сумме баллов.

3 Назвать группы Трудности тела.

4 Для чего спортсмену необходимо выступать на соревнованиях?

- а) для повышения мастерства спортсменок;
- б) выполнение разрядов;
- в) проверку уровня подготовленности спортсменки.
- г) все выше перечисленные

5 С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?

- а) выполнения упражнения под музыку;
- б) разминки;
- в) подкачки;
- г) прыжковой подготовки.

6 Назвать группы Трудности тела.

7 Для чего спортсмену необходимо выступать на соревнованиях?

- а) для повышения мастерства спортсменок;
- б) выполнение разрядов;
- в) проверку уровня подготовленности спортсменки.

8 Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «жонглирование мячами или булавами»?

- а) выносливость; б) сила; в) быстрота; г) ловкость.

Ключ к ответам теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1		X		
2		X		

3	прыжок, равновесие, вращение.			
4				X
5		X		
6	X			
7			X	
8	X			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросе № 3 по 0.5 баллов за каждый. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Количество правильных ответов _____

Бланк ответов теоретического задания

№вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Критерии перевода баллов в уровень:	Высокий уровень – 8.5 б.	зачет
	Средний уровень – 8.0 б.	зачет
	Низкий уровень – 7.5 б. и меньше	не зачет

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Тесты по ОФП и СФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

Критерии перевода баллов в уровень:	Высокий уровень – 60.0 - 55.0 б.
	Средний уровень – 54.0 – 50.0 б.
	Низкий уровень – 49.0 баллов и меньше

Критерии оценки

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для групп 2 года бучения
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнение	5.0 б.	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.	1.0 б.
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. «Большая корзинка», лежа на животе, держать 3 с.	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, руки прямые	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, ноги слегка согнуты	Прогиба нет, руки прямые, ноги согнуты	Прогиба нет, руки согнуты	Не выполнено не одного требования
3. 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
4. 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
5. Стойка на груди, держать 3 с.	Хороший прогиб туловища, ноги соединены прямые, стопы оттянуты	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Только попытка выйти в стойку
6. 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
7. «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
8. 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
9. Равновесие на одной ноге, другая назад или «Арабеск», руки в стороны, голова приподнята /с./	10 секунд	8 - 9 секунд	6 - 7 секунд	4 - 5 секунд	Менее 4 секунд
Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для групп 2 года обучения (сила, скоростно-силовые качества)					
1. Прогибание назад лежа на животе 20 секунд. За каждый недостающий раз сбавка 1.0 б.	Спина 120	Спина 90	Спина 75	Спина 45	Спина менее 45
2. Бег, вращая скалку 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 запутываниями	10 раз с 3 запутываниями	10 раз с 4 запутываниями
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

3 год обучения Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Приложение № 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 3 г.о.

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
«Мост» на коленях. И.п. - основная стойка на коленях, 1-прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения, 4- и.п.	плотная складка, локти прямые колени вместе,	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
2. Мост» И.П. – основная стойка 1- наклон назад с одноимённым захватом руками голени 2-7 фиксация положения 8 – и.п.	мост с захватом руками за голень, плотная складка,	мост с захватом,	- мост вплотную, руки к пяткам «2» -2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук
Подвижность суставов, устойчивость			
3. . Шпагаты с опоры высотой 25 см с наклоном назад 1- С правой ноги 2 - С левой ноги	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см от пола до бедра	6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
4. Поперечный шпагат	выполнение шпагата по одной прямой	с небольшим заворотом стоп во внутрь	- до 10 см от линии до пола «2» -10-15 см от линии до пола паха «1» - 10-15 см от линии до пола паха с заворотом стоп вовнутрь
5. Из и.п. лежа на спине, ноги на верх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2.- и.п. Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполняется за 10 секунд.	-10 раз	9 раз	8 раз «2» -7 раз «1» - 6 раз
6. Прыжки с двойным вращением вперед	20 раз за 10 секунд	19 раз за 10 секунд	18 раз за 10 секунд «2» -17 раз «1» - 16 раз

Критерии перевода
баллов в уровень:

Высокий уровень – 35.0-34.0 б.

Средний уровень –33.0 – 31.0 б.

Низкий уровень – 30.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тестовые вопросы по теоретической подготовке.

Задание учащимся:

Тестовые вопросы включает 8 заданий. В задании № 2 необходимо написать краткий ответ. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Тестовые вопросы по художественной гимнастике
для определения уровня знаний по теоретической подготовке.

Приложение № 2

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 2 подгруппа?

- а) Артистические ошибки упражнений;
- б) Технические ошибки упражнений;**
- в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;
- г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

2. Какие меры необходимо принять при ушибах?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;**
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

3. Кто стал первой российской Олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике?

- а) Галина Белоглазова; **б) Марина Лобач;** в) Екатерина Серебрянская; г) Алина Кабаева.

4. Что на соревнованиях оценивает бригада Судей Д 1 подгруппа в индивидуальной программе?

- а) оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением; количество и техническую ценность Трудности предмета;**
- б) артистическую ценность композиции; в) исполнение (технические ошибки);
- г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

5. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «жонглирование мячами или булавами»?

- а) выносливость; б) сила; в) быстрота; **г) ловкость.**

6. Какие качества необходимы гимнастке для успешного выступления на соревнованиях?

- а) целеустремленность; б) решительность; в) воля к победе;
- г) все вышеперечисленные.**

7. Какие сбавки осуществляются при выходе гимнастики и предмета за пределы площадки?

а) 0.1 бб) 0.2 б в) **0.3 б** г) 0.5 б и более

8. Какие физические качества развиваются при выполнении упражнения «подъем ног на шведской стенке»?

а) выносливость; **б) сила;** в) быстрота; г) ловкость.

Ключ к ответам теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1		X		
2		X		
3		X		
4	X			
5				X
6				X
7			X	
8		X		

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.

2. За правильно вписанные ответы в вопросе № 3 по 0.5 баллов за каждый. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Количество правильных ответов _____

Бланк ответов теоретического задания

№вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Высокий уровень – 8.0 б.

зачет

Критерии перевода
баллов в уровень:

Средний уровень – 7.0 б.

зачет

Низкий уровень – 6.0 б. и меньше

не зачет

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Сдача нормативов.

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

Критерии перевода баллов
в уровень: 3 г.о.

Высокий уровень – 75.0-70.0 б.

Средний уровень – 69.0 – 65.0 б.

Низкий уровень – 64.0 балла и меньше

Критерии оценки

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для групп 3 года бучения
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнение	5.0 б.	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.	1.0 б.
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. «Большая корзинка», лежа на животе, держать 3 с.	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, руки прямые	Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, ноги слегка согнуты	Прогиба нет, руки прямые, ноги согнуты	Прогиба нет, руки согнуты	Не выполнено не одного требования
3. 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
4. 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
5. Стойка на груди, держать 3 с.	Хороший прогиб туловища, ноги соединены прямые, стопы оттянуты	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования	Не выполнено 3 требования	Только попытка выйти в стойку
6. 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
7. «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
8. 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
9. Равновесие на одной ноге, другая назад или «Арабеск», руки в стороны, голова приподнята /с./	10 секунд	8 - 9 секунд	6 -7 секунд	4 -5 секунд	Менее 4 секунд
Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для групп 2 года обучения (сила, скоростно-силовые качества)					
1. Прогибание назад лежа на животе 20 секунд. За каждый недостающий раз сбавка 1.0 б.	Спина 120	Спина 90	Спина 75	Спина 45	Спина менее 45
2. Бег, вращая скалку 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 запутываниями	10 раз с 3 запутываниями	10 раз с 4 запутываниями
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

4 год обучения Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Приложение № 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 4 г.о.

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
«Мост» на коленях. И.п. - основная стойка на коленях, 1-прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения, 4- и.п.	плотная складка, локти прямые колени вместе,	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь
2. Мост» И.П. – основная стойка 1- наклон назад с одноимённым захватом руками голени 2-7 фиксация положения 8 – и.п.	мост с захватом руками за голень, плотная складка,	мост с захватом,	- мост вплотную, руки к пяткам «2» -2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук
Подвижность суставов, устойчивость			
3. . Шпагаты с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1- С правой ноги 2 - С левой ноги	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см от пола до бедра	6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
4. Поперечный шпагат	выполнение шпагата по одной прямой	с небольшим заворотом стоп во внутрь	- до 10 см от линии до пола «2» -10-15 см от линии до пола паха «1» - 10-15 см от линии до пола паха с заворотом стоп вовнутрь
5. Из и.п. лежа на спине, ноги на верх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2.- и.п. Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполняется за 10 секунд.	-10 раз	9 раз	8 раз «2» -7 раз «1» - 6 раз
6. Прыжки с двойным вращением вперед	20 раз за 10 секунд	19 раз за 10 секунд	18 раз за 10 секунд «2» -17 раз «1» - 16 раз

Критерии перевода
баллов в уровень:

Высокий уровень – 35.0-34.0 б.

Средний уровень –33.0 – 31.0 б.

Низкий уровень – 30.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тестовые вопросы по теоретической подготовке.

Задание учащимся:

Тестовые вопросы включает 14 заданий. В задании № 14 необходимо написать краткий ответ. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Тестовые вопросы по художественной гимнастике
для определения уровня знаний по теоретической подготовке.

Приложение № 2

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Из скольких упражнений состоит программа гимнасток в индивидуальных упражнениях?
а) из 2-х б) из 3-х в) из 4-х г) из 5-ти
2. Какая сбавка осуществляется при опоре на пятку во время вращения?
а) 0.1 б) 0.2 в) 0.3 г) 0.5 б и более
3. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «бег и прыжки через скакалку»?
а) выносливость;
б) сила; в) быстрота; г) ловкость.
4. Какие питательные вещества не стоит употреблять гимнасткам в больших количествах?
а) жиры; б) белки; в) углеводы; г) сахара; г) сахароза;
5. Какая сбавка осуществляется при опоре на пятку при потере равновесия с перемещением?
а) 0.1 б) 0.2 в) 0.3 г) 0,5 б и более
6. Что такое режим дня?
а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий;
в) распределение основных дел в течение всего дня;
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.
7. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?
а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
в) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой) г) все вышеперечисленное
8. Какая сбавка осуществляется при отсутствии согласованности между музыкой и движением в конце упражнения?
а) 0.1 б) 0.2 в) 0.5 г) 0.4 б
9. С чего нужно начать составление классификационного упражнения с предметом?
а) подбор трудностей тела (АД) б) выбор музыкального произведения в) выбор начальной позы г) составление Динамических элементов (Я) и трудностей предмета (ВД)

10. Кто является главным тренером Сборной России, а также президентом Всероссийской федерации по художественной гимнастике?

а) В.Е. Штельбаумс б) И.А.Усманова- Винер в) Н.А.Шибанова г) Е.И. Андрианова

11. Какая сценка осуществляется при тяжелом приземлении после прыжка?

а) 0.1 б) 0.2 в) 0.3 г) 0.4

12. Какой орган в организме человека отвечает за газообмен?

а) печень б) легкие в) почки г) сердце

13. Кто стал Олимпийской чемпионкой в 2008 году в Пекине?

а) Евгения Канаева б) Инна Жукова в) Анна Бессонова г) Ольга Капанова

14. Перечислите основные двигательные качества человека.

Ключ к ответам теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1			X	
2	X			
3	X			
4			X	
5			X	
6			X	
7				X
8			X	
9	X			
10		X		
11	X			
12		X		
13	X			
14	сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость			

Критерии оценки

1. За правильный выбранный ответ из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы дается 1 балл.

2. За правильно вписанные ответы в вопросе № 14 по 0.5 баллов за каждый.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Бланк ответов теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
14				

Критерии перевода баллов в уровень: Высокий уровень – 15.5 б. зачет

Средний уровень – 14.0 б. зачет

Низкий уровень – 13.0 б. и меньше не зачет

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Сдача нормативов.

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

В зависимости от уровня развития учащихся, педагог самостоятельно выбирает 10 упражнений из предложенных нормативов по общей и физической подготовке.

Критерии перевода баллов Высокий уровень – 65.0-60.0 б.
в уровень: 4 г.о. Средний уровень – 59.0 – 55.0 б.
Низкий уровень – 54.0 балла и меньше

Нормативы по общей и физической подготовке.

Упражнения	Методические указания
1. Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 б. значительное – 1.0 б. неподдержка одного счета – 1.0 б.
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, 3 с.	Одновременный и плотный захват 2 руками, ноги руки прямые
3. Шпагаты со стула держать 5 с.	Бедра плотно прижаты к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 б.
4. Удержание ноги вперед, сторону, назад, стоя боком к опоре, держать каждое положение 2 с	Сохранить вертикальное положение туловища, стопа выше головы. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 б.
5. Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад, переводом держать каждое положение 2с.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 б. Держать без лишнего напряжения.
6. Высокое равновесие	Сохранить точную форму равновесия на высоком полупальце. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент подъема на полупальцы, останавливается в момент нарушения равновесия.
7. Бег вращая скакалку вперед в максимальном темпе 10 с.	40 вр. Скакалкой с хорошей осанкой вытянутыми ногами, без запутывания. За нарушение требований сбавка – 0.5 б.
8. Прыжки с двойным вращением 30 с.	50 прыжков. Прыжки выполняются с прямыми ногами, хорошей осанкой, без запутывания. За нарушение требований

	сбавка – 0.5 б.
9. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90, оценивается по числу поднимаемых ног
10. Вис углом /с./	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90.
11. Прогибание назад, лежа на животе за 15 с.	12 раз. Руки соединены, прямые, амплитуда – 135, без остановок с опусканием на грудь.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий за 15 сек.
13. Наклоны назад в стойке на одной другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 с.	10 раз до касания пятки опорной ноги, с выпрямлением до вертикального положения без остановок.
14. Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30 с./	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений

Приложение №3

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнение	5.0 б	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.
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	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. - стойка ноги на ширине плеч, 3с.	Одновременный и плотный захват 2 руками, ноги руки прямые	Захват двумя руками, ноги слегка согнут	Захват руками, но руки и ноги согнуты.	Не одновременно захват руками, руки и ноги сильно согнуты.
3. Шпагаты со стула держать 5 с.	Бедро плотно прилегает к полу	Нет касания 5 см от пола	Нет касания 10 см от пола	Нет касания 15 см от пола
4. Удержание ноги веред, сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги на уровне 90
5. Поднять ногу вперед перевести в сторону, назад,	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне	Носок свободной ноги на уровне	Носок свободной ноги на уровне 90

держат каждое положение 2 с.		подбородка	груди	
6. Высокое равновесие	10с	8с	6с	4с
Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)				
1. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/	30	28	26	25 и меньше
2. Вис углом на гимнастической стенке /с./	34	32	30	28 и меньше
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	12	11	10	9 и меньше
4. Прогиб назад, лежа на животе за 15 с.	12	11	10	9 и меньше
5. Наклоны назад у опоры за 10 с.	10	9	8	7 и меньше
6. Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30с./	20	19	18	17 и меньше
7.Прыжки с двойным вращением вперед, 30 с.	50	49	48	47 и меньше
8. Бег, вращая скакалку вперед за 10 с.	40	39	38	37 и меньше

5 год обучения Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Приложение № 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 5 г.о.

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
«Мост» на коленях. И.п.- основная стойка на коленях, 1-прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения,	плотная складка, локти прямые колени вместе,	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь

4- и.п.			
2. Мост» И.П. – основная стойка 1- наклон назад с одноимённым захватом руками голени 2-7 фиксация положения 8 – и.п.	мост с захватом руками за голень, плотная складка,	мост с захватом,	- мост вплотную, руки к пяткам «2» -2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук
Подвижность суставов, устойчивость			
3. . Шпагаты с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1- С правой ноги 2 - С левой ноги	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	1-5 см от пола до бедра	6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
4. Поперечный шпагат	выполнение шпагата по одной прямой	с небольшим заворотом стоп во внутрь	- до 10 см от линии до пола «2» -10-15 см от линии до пола паха «1» - 10-15 см от линии до пола паха с заворотом стоп вовнутрь
5. Из и.п. лежа на спине, ноги на верх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2.- и.п. Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполняется за 10 секунд.	-10 раз	9 раз	8 раз «2» -7 раз «1» - 6 раз
6. Прыжки с двойным вращением вперед	20 раз за 10 секунд	19 раз за 10 секунд	18 раз за 10 секунд «2» -17 раз «1» - 16 раз

Критерии перевода
баллов в уровень:

Высокий уровень – 35.0-34.0 б.
Средний уровень –33.0 – 31.0 б.
Низкий уровень – 30.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тестовые вопросы по теоретической подготовке.

Задание учащимся:

Тестовые вопросы включает 15 заданий. В задании № 14 необходимо написать краткий ответ. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Тестовые вопросы по художественной гимнастике
для определения уровня знаний по теоретической подготовке.

Приложение № 2

1. Что такое художественная гимнастика?

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом.
наращивает мускулатуру;

б) ациклический, сложно координированный вид спорта;

в) выполнение упражнений под музыку;

г) культура движений.

2. Как определить победителя в соревнованиях по художественной гимнастике?

а) по наибольшему росту гимнастики;

б) по наибольшей сумме баллов;

в) по наименьшему весу гимнастки;

г) по наименьшей сумме баллов.

3. Назвать группы Трудности тела.

4. Для чего спортсмену необходимо выступать на соревнованиях?

а) для повышения мастерства спортсменок;

б) выполнение разрядов;

в) проверку уровня подготовленности спортсменки.

г) все выше перечисленные

5. С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?

а) выполнения упражнения под музыку;

б) разминки;

в) подкачки;

г) прыжковой подготовки.

6. Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 1 подгруппа?

а) **Артистические ошибки упражнений;**

б) Технические ошибки упражнений;

в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;

г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

7. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей;

б) Поддержание высокой работоспособности людей;

в) Сохранение и улучшение здоровья людей;

г) Подготовка к профессиональной деятельности.

8. В каком году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?

а) 1980 году б) 1988 году в) 1984 году г) 1976 году

9. Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 2 подгруппа?

а) Артистические ошибки упражнений;

б) Технические ошибки упражнений;

в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;

г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

10. Какие меры необходимо принять при ушибах?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

11. Кто стал первой российской Олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике?

а) Галина Белоглазова; б) **Марина Лобач**; в) Екатерина Серебрянская; г) Алина Кабаева.

12. Что на соревнованиях оценивает бригада Судей Д 1 подгруппа в индивидуальной программе?

а) **оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением; количество и техническую ценность Трудности предмета;**

б) артистическую ценность композиции;

в) исполнение (технические ошибки);

г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

13. Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «жонглирование мячами или булавами»?

а) выносливость; б) сила; в) быстрота; г) **ловкость.**

14. Какие качества необходимы гимнастке для успешного выступления на соревнованиях?

а) целеустремленность; б) решительность; в) воля к победе;

г) **все вышеперечисленные.**

15. Какие сбавки осуществляются при выходе гимнастики и предмета за пределы площадки?

а) 0.1 б) 0.2 в) **0.3 б** г) 0.5 б и более

Ключ к ответам теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1		X		
2		X		
3	прыжок, равновесие, вращение.			
4				X
5		X		
6	X			
7			X	
8	X			
9		X		
10		X		
11		X		
12	X			
13				X
14				X
15			X	

Критерии оценки

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросе № 3 по 0,5 баллов за каждый.

Бланк ответов теоретического задания

№вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

9				
10				
11				
12				
13				
14				

Критерии перевода баллов в уровень:

Критерии перевода баллов в уровень:	Высокий уровень – 15.5-14.5б.	зачет
	Средний уровень –14.0-13.5 б.	зачет
	Низкий уровень – меньше 13.5 б.	не зачет

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Сдача нормативов.

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

В зависимости от уровня развития учащихся, педагог самостоятельно выбирает 11 упражнений из предложенных нормативов по общей и физической подготовке.

Критерии перевода баллов Высокий уровень – 70.0-75.0 б.

в уровень: 5 г.о. Средний уровень – 74.0 – 64.0 б.

Низкий уровень – 63.0 балла и меньше

Нормативы по общей и физической подготовке.

Упражнения	Методические указания
1. Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 б. значительное – 1.0 б. неподдержка одного счета – 1.0 б.
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, 3 с.	Одновременный и плотный захват 2 руками, ноги руки прямые
3. Шпагаты со стула держать 5 с.	Бедра плотно прижаты к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 б.
4. Удержание ноги вперед, сторону, назад, стоя боком к опоре, держать каждое положение 2 с	Сохранить вертикальное положение туловища, стопа выше головы. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 б.
5. Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад, переводом держать каждое положение 2с.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 б. Держать без лишнего напряжения.
6. Высокое равновесие	Сохранить точную форму равновесия на высоком полупальце. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент подъема на полупальцы, останавливается в момент нарушения равновесия.
7. Бег вращая скакалку вперед в максимальном темпе 10 с.	40 вр. Скакалкой с хорошей осанкой вытянутыми носами, без запутывания. За нарушение требований сбавка – 0.5 б.
8. Прыжки с двойным	50 прыжков. Прыжки выполняются с

вращением 30 с.	прямыми ногами, хорошей осанкой, без запутывания. За нарушение требований сбавка – 0.5 б.
9. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90, оценивается по числу поднимаемых ног
10. Вис углом /с./	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90.
11. Прогибание назад, лежа на животе за 15 с.	12 раз. Руки соединены, прямые, амплитуда – 135, без остановок с опусканием на грудь.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий за 15 сек.
13. Наклоны назад в стойке на одной другую согнуть вперед, боком к опоре за 10 с.	10 раз до касания пятки опорной ноги, с выпрямлением до вертикального положения без остановок.
14. Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30 с./	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений

Приложение №3

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнение	5.0 б	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.
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	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. - стойка ноги на ширине плеч, 3с.	Одновременный и плотный захват 2 руками, ноги руки прямые	Захват двумя руками, ноги слегка согнут	Захват руками, но руки и ноги согнуты.	Не одновременно захват руками, руки и ноги сильно согнуты.
3. Шпагаты со стула держать 5 с.	Бедро плотно прилегает к полу	Нет касания 5 см от пола	Нет касания 10 см от пола	Нет касания 15 см от пола
4. Удержание ноги веред, сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги на уровне 90
5. Поднять ногу	Носок свободной	Носок	Носок	Носок

вперед перевести в сторону, назад, держать каждое положение 2 с.	ноги выше головы	свободной ноги на уровне подбородка	свободной ноги на уровне груди	свободной ноги на уровне 90
6. Высокое равновесие	10с	8с	6с	4с
Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)				
1. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/	30	28	26	25 и меньше
2. Вис углом на гимнастической стенке /с./	34	32	30	28 и меньше
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	12	11	10	9 и меньше
4. Прогиб назад, лежа на животе за 15 с.	12	11	10	9 и меньше
5. Наклоны назад у опоры за 10 с.	10	9	8	7 и меньше
6. Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30 с./	20	19	18	17 и меньше
7.Прыжки с двойным вращением вперед, 30 с.	50	49	48	47 и меньше
8. Бег, вращая скакалку вперед за 10 с.	40	39	38	37 и меньше

Текущий контроль
КИМ по специальной физической подготовке 3-6 г.о.

Показатель	Контрольный норматив/упражнение	Критерии оценивания
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	1. Шпагаты с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1- С правой ноги 2 - С левой ноги	«5», плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» 6-10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	2. Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп во внутрь «3» - до 10 см от линии до пола «2» -10-15 см от линии до пола паха «1» - 10-15 см от линии до пола паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	3. «Мост» на коленях. И.п.- основная стойка на коленях, 1-прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения,	«5» -плотная складка, локти прямые колени вместе, «4» - Недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - Недостаточная складка в наклоне,

	4- и.п.	согнутые руки, колени врозь «2» - Наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	4. «Мост» И.П. – основная стойка 1- наклон назад с одноимённым захватом руками голени 2-7 фиксация положения 8 – и.п.	«5» -мост с захватом руками за голень, плотная складка, «4» - мост с захватом, «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» -2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	5. Из и.п. лежа на спине, ноги на верх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2.- и.п.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполняется за 10 секунд. «5» -10 раз «4» -9 раз «3» - 8 раз «2» -7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	6. Из и.п. лежа на животе. 1- прогнуться назад, руки на ширине плеч 2.- и.п.	Выполняется 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» -руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» -7руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	7. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» -20 раз за 10 секунд «4» -19 раз «3» - 18 раз «2» -17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности: Статическое равновесие	8. Равновесие «захват кольцо» И.п. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» -8 секунд «4» -7 с «3» - 6 с «2» -5 с «1» - 4 с
Координационные способности: Статическое равновесие	9. Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия 5 секунд	«5» - «рабочая» нога выше головы «4» - стопа на уровне плеч «3» - нога на уровне 90 «2» -нога на уровне 90, разворот бедер, завернутая опорная нога
• - 5 упражнение – сбавка 0,5 балла за некачественное выполнение складки (спина не доходит до вертикали). • - 6 упражнение - сбавка 0,5 балла за изменение положения рук.		

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

6 год обучения

Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки

Приложение № 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 6 г.о.

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - стоя, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки вытянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складочка», но с держанием прямых ног руками	Туловище не касается ног
2. Мост, захват обеих ног руками за голень, держать 3 секунды Выполняется из и.п. – стоя ноги на ширине плеч	Захват выполнен одновременно двумя руками, ноги и руки прямые	Руки слегка согнуты	Руки и ноги слегка согнуты
Подвижность суставов, устойчивость			
3. Шпагаты со скамейки в трех положениях - правый, левый, прямой, держать 3с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогиба	Ноги слегка согнуты	Нет касания 10 см
4. Равновесие в «Кольцо» /с./ на релле	На релле 10 секунд	На релле 8 - 9 секунд	На релле 6 -7 секунд
5. Прыжки с двойным вращением 30 с. (вперед и назад)	Более 50 раз без остановки	50 раз с 1 остановкой	3=50 раз не более 2-х раз остановка

Критерии перевода
баллов в уровень:

Высокий уровень – 35.0-34.0 б.

Средний уровень – 33.0 – 31.0 б.

Низкий уровень – 30.0 балл и меньше

Текущий контроль

Форма контроля: Тестовые вопросы по теоретической подготовке.

Задание учащимся:

Тестовые вопросы включает 30 заданий. В задании № 2 и №30 необходимо написать краткий ответ. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным

заданиям. Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются.

Тестовые вопросы по художественной гимнастике
для определения уровня знаний по теоретической подготовке.

Приложение № 2

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1 Что такое художественная гимнастика?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом. наращивает мускулатуру;
- б) ациклический, сложно координированный вид спорта;**
- в) выполнение упражнений под музыку;
- г) культура движений.

2 Как определить победителя в соревнованиях по художественной гимнастике?

- а) по наибольшему росту гимнастики;
- б) по наибольшей сумме баллов;**
- в) по наименьшему весу гимнастки;
- г) по наименьшей сумме баллов.

3 Назвать группы Трудности тела.

4 Для чего спортсмену необходимо выступать на соревнованиях?

- а) для повышения мастерства спортсменов;
- б) выполнение разрядов;
- в) проверку уровня подготовленности спортсменки.
- г) все выше перечисленные**

5 С чего начинается практическая часть тренировочного занятия?

- а) выполнения упражнения под музыку;
- б) разминки;**
- в) подкачки;
- г) прыжковой подготовки.

6 Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 1 подгруппа?

- а) Артистические ошибки упражнений;**
- б) Технические ошибки упражнений;
- в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;
- г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

7 Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей;
- б) Поддержание высокой работоспособности людей;
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей;**
- г) Подготовка к профессиональной деятельности.

8 В каком году художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?

- а) 1980 году** б) 1988 году в) 1984 году г) 1976 году

9 Что на соревнованиях оценивает бригада Судей исполнения (Е) 2 подгруппа?

- а) Артистические ошибки упражнений;
- б) Технические ошибки упражнений;**
- в) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность

Комбинации танцевальных шагов и количество специфических фундаментальных технических групп для предметов;

г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

10 Какие меры необходимо принять при ушибах?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

11 Кто стал первой российской Олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике?

а) Галина Белоглазова; **б) Марина Лобач;** в) Екатерина Серебрянская; г) Алина Кабаева.

12 Что на соревнованиях оценивает бригада Судей Д 1 подгруппа в индивидуальной программе?

а) оценивает количество и техническую ценность Динамических элементов с вращением; количество и техническую ценность Трудности предмета;

б) артистическую ценность композиции;

в) исполнение (технические ошибки);

г) Количество и техническую ценность Трудности упражнений тела, количество и ценность Трудностей обменов и Комбинаций танцевальных групп для предметов.

13 Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «жонглирование мячами или булавами»?

а) выносливость; б) сила; в) быстрота; **г) ловкость.**

14 Какие качества необходимы гимнастке для успешного выступления на соревнованиях?

а) целеустремленность; б) решительность; в) воля к победе;

г) все вышеперечисленные.

15 Какие сбавки осуществляются при выходе гимнастики и предмета за пределы площадки?

а) 0.1 б б) 0.2 б в) **0.3 б** г) 0.5 б и более

16 Какие физические качества развиваются при выполнении упражнения «подъем ног на шведской стенке»?

а) выносливость; **б) сила;** в) быстрота; г) ловкость.

17 Из скольких упражнений состоит программа гимнасток в индивидуальных упражнениях?

а) из 2-х б) из 3-х **в) из 4-х** г) из 5-ти

18 Какая сбавка осуществляется при опоре на пятку во время вращения?

а) 0.1 б б) 0.2 б в) 0.3 б г) 0.5 б и более

19 Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения «бег и прыжки через скакалку»?

а) выносливость; б) сила; в) быстрота; г) ловкость.

20 Какие питательные вещества не стоит употреблять гимнасткам в больших количествах?

а) жиры; б) белки; **в) углеводы;** г) сахароза;

21 Какая сбавка осуществляется при опоре на пятку при потере равновесия с перемещением?

а) 0.1 б б) 0.2 б в) **0.3 б** г) 0,5 б и более

22 Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

23. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов

б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
в) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой) г) все вышеперечисленное

24. Какая сбавка осуществляется при отсутствии согласованности между музыкой и движением в конце упражнения?

а) 0.1 б) 0.2 в) **0.5** г) 0.4 б

25. С чего нужно начать составление классификационного упражнения с предметом?

а) **подбор трудностей тела (АД)**

б) выбор музыкального произведения в) выбор начальной позы

г) составление Динамических элементов (Я) и трудностей предмета (ВД)

26. Кто является главным тренером Сборной России, а также президентом Всероссийской федерации по художественной гимнастике?

а) В.Е. Штельбаумс б) **И.А.Усманова-Винерв)** Н.А.Шибееа г) Е.И. Андрианова

27. Какая сбавка осуществляется при тяжелом приземлении после прыжка?

а) **0.1** б) 0.2 бв) 0.3 б г) 0.4 б

28. Какой орган в организме человека отвечает за газообмен?

а) печень б) **легкие** в) почки г) сердце

29. Кто стал Олимпийской чемпионкой в 2008 году в Пекине?

а) **Евгения Канаева** б) Инна Жукова в) Анна Бессонова г) Ольга Капранова

30. Перечислите основные двигательные качества человека.

Ключ к ответам теоретического задания

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1		X		
2		X		
3	прыжок, равновесие, вращение.			
4				X
5		X		
6	X			
7			X	
8	X			
9		X		
10		X		
11		X		
12	X			
13				X
14				X
15			X	
16		X		
17			X	
18	X			
19	X			
20			X	
21			X	
22			X	
23				X
24			X	
25	X			
26		X		
27	X			
28		X		
29	X			
30	сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость			

Критерии оценки:

3. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.

4. За правильно вписанные ответы в вопросе № 3 и №30 по 0,5 баллов за каждый.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Бланк ответов теоретического задания

№вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Критерии перевода баллов в уровень:

	Высокий уровень – 32.0-30.0 б.	зачет
Критерии перевода баллов в уровень:	Средний уровень – 29.5 – 27.5 б.	зачет
	Низкий уровень – 27.0 б. и меньше	не зачет

Промежуточная аттестация

Форма контроля: Сдача нормативов.

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП и СФП

В зависимости от уровня развития учащихся, педагог самостоятельно выбирает

12 упражнений из предложенных нормативов по общей и физической подготовке.

Критерии перевода баллов Высокий уровень – 70.0-75.0 б.

в уровень: 6 г.о. Средний уровень – 74.0 – 64.0 б.

Низкий уровень – 63.0 балла и меньше

Нормативы по общей и физической подготовке.

Упражнения	Методические указания
1. Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без лишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5 б. значительное – 1.0 б. недодержка одного счета – 1.0 б.
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. стойка ноги на ширине плеч, 3 с.	Одновременный и плотный захват 2 руками, ноги руки прямые
3. Шпагаты со стула держать 5 с.	Бедра плотно прижаты к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 б.
4. Удержание ноги вперед, сторону, назад, стоя боком к опоре, держать каждое положение 2 с	Сохранить вертикальное положение туловища, стопа выше головы. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 б.
5. Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад, переводом держать каждое положение 2с.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 б. Держать без лишнего напряжения.
6. Высокое равновесие	Сохранить точную форму равновесия на высоком полупальце. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент подъема на полупальцы, останавливается в момент нарушения равновесия.
7. Бег вращая скакалку вперед в максимальном темпе 10 с.	40 вр. Скакалкой с хорошей осанкой вытянутыми ногами, без запутывания. За нарушение требований сбавка – 0.5 б.
8. Прыжки с двойным вращением 30 с.	50 прыжков. Прыжки выполняются с прямыми ногами, хорошей осанкой, без запутывания. За нарушение требований сбавка – 0.5 б.
9. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90, оценивается по числу поднимаемых ног
10. Вис углом /с./	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90.
11. Прогибание назад, лежа на животе за 15 с.	12 раз. Руки соединены, прямые, амплитуда – 135, без остановок с опусканием на грудь.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий за 15 сек.
13. Наклоны назад в стойке на одной другую согнуть вперед, боком к опоре	10 раз до касания пятки опорной ноги, с выпрямлением до вертикального положения без

за 10 с.	остановок.
14. Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30 с./	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений

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.	Организационное	Ознакомление с	Вовлечение

2021	родительское собрание	дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы 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, самосовершенствованию 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, самосовершенствованию и самореализации
Октябрь 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, самосовершенствованию и самореализации
	Анализ мониторинга участия в официальных соревнованиях	Формирование портфолио учащегося. Составление таблиц участия в учрежденных, муниципальных,	Наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной

		республиканских, российских соревнованиях (количество стартов за учебный год, количество призовых мест, выполнение спортивных разрядов)	мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и 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 программе, посвященной Международному женскому дню	Создание атмосферы сотрудничества, 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 (организации) и работы педагога	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.

**Календарный план воспитательной работы
объединения «Художественная гимнастика» на 2021-2022 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	- формирование осознанного	январь	

	мероприятие «Зеленецкие Альпы»	позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;		
6	Творческий конкурс «Если бы я была папой»	- воспитание чувства уважения, внимания; - развитие потенциального общения и специальной возможности и способности учащегося; - развитие адекватности в оценках и самооценках;	февраль	
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 2021 – 2022 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	«Роль семьи в физическом воспитании	«Профилактика детского травматизма».	- взаимоотношения в детском

	папой»	ребенка»	«Здоровье детей зимой»	коллективе;
Март	Совместное мероприятие «Мама – лучший тренер!», посвященное Международному женскому дню Выставка детских работ: «Самая красивая мамочка моя».	«Как предупредить весенний авитаминоз». «Витаминотерапия»	«Бег и танец»	- спортивная реабилитация, релаксация;
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

Приложение №3

Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнение	5.0 б	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.
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	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из и.п. - стойка ноги на ширине плеч, 3с.	Одновременный и плотный захват 2 руками, ноги руки прямые	Захват двумя руками, ноги слегка согнут	Захват руками, но руки и ноги согнуты.	Не одновременно захват руками, руки и ноги сильно согнуты.
3. Шпагаты со стула держать 5 с.	Бедро плотно прилегает к полу	Нет касания 5 см от пола	Нет касания 10 см от пола	Нет касания 15 см от пола
4. Удержание ноги веред, сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 с.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги на уровне 90
5. Поднять ногу вперед перевести в сторону, назад, держать каждое положение 2 с.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги на уровне 90
6. Высокое равновесие	10с	8с	6с	4с
Оценка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)				
1. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/	30	28	26	25 и меньше
2. Вис углом на гимнастической стенке /с./	34	32	30	28 и меньше
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 сек.	12	11	10	9 и меньше
4. Прогиб назад, лежа на животе за 15 с.	12	11	10	9 и меньше
5. Наклоны назад у опоры за 10 с.	10	9	8	7 и меньше
6. Складывания из положения, лежа на спине /кол-во раз за 30 с./	20	19	18	17 и меньше
7.Прыжки с двойным вращением вперед, 30 с.	50	49	48	47 и меньше

8. Бег, вращая скакалку вперед за 10 с.	40	39	38	37 и меньше
---	----	----	----	-------------

<i>Упражнение</i>	<i>5.0 б.</i>	<i>4.0 б.</i>	<i>3.0 б.</i>	<i>2.0 б.</i>	<i>1.0 б.</i>
1. Прогибание назад лежа на животе 20 секунд. За каждый недостающий раз сбавка 1.0 б.	Спина 120	Спина 90	Спина 75	Спина 45	Спина менее 45
2. Бег, вращая скалку 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 запутываниями	10 раз с 3 запутываниями	10 раз с 4 запутываниями
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

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															

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

показатели	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е 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.Конфликтность(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

4.3. План участия в соревнованиях.
Примерный план участия в соревнованиях

п. п.	название соревнований	Название программ											
		Искра			Огонёк				Факел				ГУ
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1
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	+	+	+	+	+							
7	Открытые городские турниры г. Сыктывкар				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Открытые республиканские турниры в течение года							+	+	+	+	+	+
9	Первенства РК - декабрь							+	+	+	+	+	+
10	Чемпионат РК- февраль							+	+	+	+	+	+
11	Всероссийские соревнования на выезде в течение года							+	+	+	+	+	+

Протокол _____ аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей
программе _____

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)		Практический материал (кол-во баллов)						Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - ... чел., ... % «С» - ... чел., ... % «Н» - ... чел., ... %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (___ %) переведены на _____ год обучения; _____ учащихся (___ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Рабочий протокол
 промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе
 «Художественная гимнастика. Огонёк» 1-6 год обучения

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	шпагаты		прямой	Мост на коленях	Мост стоя	пресс	спина	Двойной прыжок	Равновесие «кольцо»	Равновесие в шпагат						Сумма баллов	уровень освоения программы
		пр	лв								правая			левая				
											в	с	н	в	с	н		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<u>1</u>																		
<u>2</u>																		
<u>3</u>																		
4																		

Диагностическая карта формирования метапредметных и личностных результатов учащихся по результатам 3-го года обучения

№		Метапредметные результаты															Общий балл
		умение взаимодействовать в коллективе; высказывать в коллективе;															

ИТОГО: 10-8 баллов – высокий уровень; 7-5 баллов – средний уровень; 4-2 балла – низкий уровень.

№	Личностные результаты									Общий балл
	участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности			воспитание качества личности, востребованной в современном обществе: целеустремленность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям			морально-волевые качества: самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.			
	Принимает участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города.	Принимает участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ.	Не принимает участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города.	Проявляет целеустремленность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям.	Проявляет целеустремленность, трудолюбие, не всегда коммуникабелен, проявляет уважение к себе, окружающим людям	Не проявляет целеустремленность, трудолюбие, не всегда коммуникабелен, не всегда проявляет уважение к себе, окружающим людям	Проявляет самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.	Не всегда проявляет самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.	Не проявляет самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.	
	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1										
2										

ИТОГО: 6-5 баллов – высокий уровень; 4-3 балла – средний уровень; 2-1 балл – низкий уровень.

Протокол оценки достижения метапредметных результатов

	Метапредметные результаты						Личностные			
1	умение взаимодействовать в коллективе; высказывать и обосновывать свою точку зрения, сопоставлять ее с мнением других; задавать вопросы	уважение к педагогам, товарищам партнерам по гимнастике; у детей чувство сопереживания, сопричастности к творчеству	умение находить эффективные способы достижения результата, понимать причины успеха или неуспеха, сравнивать, делать выводы.	самостоятельная и коллективная работа.	умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уровень сформированности УУД	участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности	воспитание качества личности, востребованной в современном обществе: целеустремленность, трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям	морально-волевые качества: самоконтроль, инициативность, терпеливость, упорство.	Уровень сформированности УУД
2										

**Диагностическая карта формирования метапредметных и личностных результатов учащихся
по результатам 6-го года обучения**

№	Метапредметные результаты									Общий балл
	формулирует цель деятельности, анализирует и оценивает результаты работы			делает осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение эффективного результата			самостоятельно использует в деятельности творческий подход			
	самостоятельно формулирует цель деятельности, анализирует и оценивает результаты работы.	формулирует цель деятельности, затрудняется анализировать и оценивать результаты работы.	Затрудняется формулировать цель деятельности, анализирует и оценивает результаты работы.	самостоятельно делает осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение эффективного результата.	При помощи педагога делает осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение эффективного результата.	Затрудняется делать осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение эффективного результата.	самостоятельно использует в деятельности творческий подход.	не всегда использует в деятельности творческий подход	затрудняется использовать в деятельности творческий подход.	
2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.		
1										
2										

ИТОГО: 6-5 баллов – высокий уровень; 4-3 балла – средний уровень; 2-1 балл – низкий уровень.

№	Личностные результаты								Общий балл	
	формирование основ гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам			опыт позитивного социального действия: участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности			сплочение в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике			
	проявляет гражданскую идентичности, любовь и уважение к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам	Не всегда проявляет гражданскую идентичности, любовь и уважение к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам	Не проявляет гражданскую идентичности, любовь и уважение к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам	Принимает участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города.	Принимает участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ.	Не принимает участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города.	Принимает участие во всех делах детского объединения, стремится к самосовершенствованию в художественной гимнастике.	Не всегда принимает участие в деятельности детского объединения, стремится к самосовершенствованию в художественной гимнастике.		Не принимает участие в деятельности детского объединения, не стремится к самосовершенствованию в художественной гимнастике.
	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.		0 б.
1										
2										

ИТОГО: 6-5 баллов – высокий уровень; 4-3 балла – средний уровень; 2-1 балл – низкий уровень.

Протокол оценки достижения метапредметных результатов

	Метапредметные результаты				Личностные			
	формулирует цель деятельности, анализирует и оценивает результаты работы	делает осознанный выбор методов, средств и способов действий, нацеленных на достижение эффективного результата	самостоятельно использует в деятельности творческий подход	Уровень сформированности УУД	формирование основ гражданской идентичности, любви и уважения к своему Отечеству, Республике Коми и своим согражданам	опыт позитивного социального действия: участие в творческой жизни объединения, студии, ЦДТ, города, где каждый может проявить себя, реализовать свои способности	сплочение в группу единомышленников, объединенных стремлением к самосовершенствованию в художественной гимнастике	Уровень сформированности УУД
1								
2								