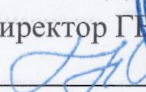


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Научно-методическим советом
ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»
Протокол №3
от «14» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

Н. А. Короткий
Приказ №49
от «17» июля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРАЦИЯ»**

ID программы: 57
Направленность программы: *физкультурно-спортивная*
Категория и возраст обучающихся: 6–18 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов: 1764

Разработчик программы:
Казакова Наталья Алексеевна,
педагог дополнительного образования
ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

город Йошкар-Ола
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Общая характеристика программы

Пояснительная записка

Современная жизнь диктует необходимость внедрения системных решений при достижении цели физического воспитания для формирования и поддержания здоровья, здоровых привычек и гармоничного развития личности.

Государственная политика в области физической культуры направлена на создание правовых, экономических и организационно-управленческих условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей различных категорий и групп населения в физкультурно-спортивной деятельности с учетом традиций, обычаев и экономического положения. К приоритетным направлениям государственной политики относятся разработка и реализация программ развития физической культуры и спорта среди детей.

Художественная гимнастика – это удивительное сочетание спорта и искусства. Ни один вид спорта не даёт такой уникальной возможности - развивать в ребенке одновременно со спортивными умениями и навыками - пластичность, грациозность, артистизм, творческую активность, музыкальность, выразительность.

В настоящее время художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Наиболее, типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

Современный уровень развития художественной гимнастики требует длительной, кропотливой и упорной работы, направленной на развитие у девочек специальных физических качеств, овладения техникой многоборья и сложных упражнений с различными предметами. Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть, воспитывают морально-волевые и нравственные качества. Занятия гимнастикой одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и соотносится с современными тенденциями развития дополнительного образования.

Согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Актуальность данной программы связана с ее соответствием государственному заказу, связанному с привлечением большего количества обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, а также социальному заказу со стороны родителей и детей.

Отличительными особенностями программы являются:

- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ приоритетная ориентация не на спортивные достижения ребенка, а на его личностное развитие, развитие творческих способностей, на возможность самовыражения;
- ✓ организация раннего знакомства ребенка с миром художественной гимнастики;
- ✓ педагогическое сопровождение личностного и спортивного становления воспитанниц с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Каждой учебной группе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их возможностей и требований подготовки гимнасток.

Адресат программы.

Программа разработана для девочек 6 - 18 лет. Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности. В группы начальной подготовки зачисляются гимнастки, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, а также прошедшие не менее одного года обучения на подготовительном этапе, выполнив установленные программой контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно руководителем объединения и оформляется приказом директора ДТДиМ.

Срок освоения программы: 8 лет.

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические.

Виды занятий: учебно-тренировочные; соревнования; спортивно-оздоровительные лагеря; работа по индивидуальным планам в летний период.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий: программа предполагает проведение занятий 1/2/3 раза в неделю по 1 / 2 учебных часа в зависимости от возраста детей, этапа подготовки и раздела программы. Продолжительность одного занятия – 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа составлена так, что для каждого года обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической подготовке систематизирован с учетом взаимодействия техники выполнения элементов без предмета с индивидуальной техникой работы с каждым предметом, а также последовательности изучения технических приемов как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего тренировочного процесса.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического, эстетического и эмоционального развития обучающихся средствами художественной гимнастики.

Задачи образовательной программы:

Таблица 1.

<i>Этап подготовки</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Обучающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание и закрепление базовых элементов; - разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него); - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами; - обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами; - участие в массовых мероприятиях и соревнованиях;

		<ul style="list-style-type: none"> - участие в контрольных соревнованиях по ОФП и СФП; - выполнение III - I юношеского разряда.
	<i>Развивающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся; - формирование правильной осанки; - развитие физических качеств и способностей; - развитие координации движений, чувства ритма, музыкальности, пластичности, двигательной памяти, внимания воспитанников; - развитие эстетической культуры личности.
	<i>Воспитательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - привитие интереса к занятиям гимнастикой; - воспитание дисциплинированности; - воспитание творческой активности.
Этап учебной тренировки	<i>Обучающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение соревновательного опыта; - закрепление и совершенствование базовых элементов; - разучивание, закрепление и совершенствование специальных, вспомогательных и соревновательных упражнений; - расширение и совершенствование технических навыков; - участие в массовых мероприятиях и различных соревнованиях; - разучивание танцевальных и хореографических элементов; - выполнение нормативов III и II разрядов; - судейство соревнований юных гимнасток.
	<i>Развивающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие специально-двигательных способностей: проприоцептивной чувствительности, распределения внимания, быстроты и адекватности реакции; - повышение уровня развития разносторонней физической подготовки; - формирование гимнастического стиля выполнения упражнений; - расширение и совершенствование технических навыков; - дальнейшее развитие основных двигательных и специфических качеств.
	<i>Воспитательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых и нравственных качеств; - воспитание коммуникативной культуры; - воспитание самодисциплины; - привитие спортивной этики.
	<i>Обучающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение соревновательного опыта; - совершенствование специальных, вспомогательных
ВН ОГО СОВ ЕР	<i>Обучающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение соревновательного опыта; - совершенствование специальных, вспомогательных

		и соревновательных упражнений; - совершенствование технических навыков; - участие в конкурсах, фестивалях и соревнованиях; - совершенствование танцевальных и хореографических элементов; - выполнение нормативов I разряда; - судейство соревнований юных гимнасток.
	<i>Развивающие</i>	- развитие специально-двигательных способностей; - повышение уровня развития разносторонней физической подготовки; - расширение и совершенствование технических навыков; - дальнейшее развитие основных двигательных и специфических качеств.
	<i>Воспитательные</i>	- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств; - развитие эстетических качеств.

Выполнение этих задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение учебного плана; регулярное участие в соревнованиях; организацию учебно-тренировочных сборов; просмотр учебных видеозаписей, соревнований по гимнастике; прохождение инструкторской и судейской практики; сдача нормативов физкультурно-спортивного комплекса; организация систематической воспитательной работы; привитие юным спортсменкам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа обучения может изменяться и корректироваться в зависимости от возраста обучающихся и их индивидуальных особенностей.

1.3. Объем программы.

Общее количество по программе составляет 1764 учебных часов.

1.4. Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» включает три этапа спортивной подготовки.

Этапы программы и сроки их реализации определяются классификационными требованиями и укладываются определенную схему (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Этап подготовки	Год обучения	Схема недельной нагрузки		Кол-во учебных занятий в год	Кол-во учебных часов в год	Кол-во детей	Возраст детей	Требования к подготовке обучающихся к концу учебного года
		Кол-во часов в неделю	Режим занятий					
Этап начальной подготовки	I	3	1 раз по 2 часа 1 раз 1 час	72	108	15	5-6	Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо».
	II	6	3 раза по 2 часа	108	216	12-15	6-7	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Выполнение III юн.р.
Этап учебной тренировки	I	6	3 раза по 2 часа	108	216	12	7-8	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Выполнение II юн.р.
	II	6	3 раза по 2 часа	108	216	12	8-9	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Выполнение I юн.р.
	III	6	3 раза по 2 часа	108	216	10-12	9-10	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Выполнение III р.
	IV	6	3 раза по 2 часа	108	216	10-12	10-12	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Выполнение II р.
Этап начальной подготовки	II	8	4 раза по 2 часа	144	288	8-10	12-14	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Выполнение I р.
	II	8	4 раза по 2 часа	144	288	8-10	14-18	1. Выполнение контрольных нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Спортивное колесо». 2. Подтверждение I р.

Таблица 3.

Количество часов по этапам спортивной подготовки

Этап многолетней спортивной подготовки	Начальная подготовка		Учебная тренировка				Спортивное совершенствование	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Год обучения	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
Направление	дет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
Физическая подготовка	1ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.
Художественная гимнастика	2ч.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч.	6ч.	6ч.

1.5. Планируемые результаты обучения

Этап подготовки	Требования к подготовке воспитанников.
Начальная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов, тестов по ОФП, СФП и технике. 2. Знание базовых элементов и специальных упражнений по художественной гимнастике. 3. Владение подготовительными, подводящими и простейшими базовыми элементами без предмета и с предметами. 4. Участие в массовых мероприятиях и контрольных соревнованиях. 5. Выполнение I юношеского разряда. 6. Обладать правильной осанкой. 7. Обладать следующими личностными качествами: <ul style="list-style-type: none"> - творческая активность; - дисциплинированность; - сопереживание; - собранность.
Учебная Тренировка и спортивное совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов, тестов по ОФП, СФП и технике. 2. Выполнение II, I разряда. 3. Иметь соревновательный опыт и опыт судейства юных гимнасток. 4. Владеть на уровне совершенствования специальными, вспомогательными, соревновательными упражнениями и базовыми элементами. 5. Владеть техническими, танцевальными,

	<p>трюковыми и хореографическими навыками.</p> <p>6. Участие в массовых мероприятиях, праздниках, контрольных, городских и выездных соревнованиях.</p> <p>7. Владеть специально-двигательными способностями, разносторонней физической подготовкой, двигательными и специфическими качествами.</p> <p>8. Обладать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственностью; - развитым мышлением; - целеустремленностью; - умением разрешать конфликты; - коммуникативными и морально-волевыми качествами.
--	---

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка				
1.1	Строевые упражнения	1	4	5	наблюдение
1.2	Двигательная подготовка	1	4	5	наблюдение
1.3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	12	13	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка				
2.1	Комплексы СФП	1	6	7	Сдача нормативов
2.2	Акробатика	1	5	6	Сдача нормативов
	ИТОГО:	5	31	36	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	1	-	1	опрос

2	Психологическая подготовка	1	-	1	наблюдение
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	22	25	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	28	30	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	10	10	соревнования
6	Соревнования	2	4	5	Итоговый протокол
	ИТОГО:	8	64	72	

2.2. Календарный учебный график (приложение 2)

2.3. Рабочая программа

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

І ГОД ОБУЧЕНИЯ

<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	
Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - основная стойка; - построение в колонну; - движение по кругу; - ходьба на полупальцах; - ходьба на пятках; - мягкий шаг; - ходьба в приседе; - острый шаг; - приставной шаг; - легкий бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием ног назад; - подскоки; - галоп; - полька; - комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. - Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.
Двигательная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - основная стойка; - построение в колонну; - движение по кругу; - гимнастический шаг;

	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на полупальцах; - ходьба на пятках; мягкий шаг; - ходьба в приседе; - легкий бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом ног назад; - подскоки; - галоп; - полька; - комбинации из различных беговых и прыжковых упражнений
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы; -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.
Комплексы СФП	<p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости</p> <p>Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия</p> <p>Упражнения для развития координации движений</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p>
Акробатика	-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
<i>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</i>	
Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом, общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании гимнасток. Калорийность и усвоение пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.</p>
Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство; - эмоции и чувства; - черты характера; - мои привычки и любимые занятия.

<p>Техника выполнения упражнений предмета</p> <p>без</p>	<p>1. Повороты – переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пассе</p> <p>2. Равновесия – на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед</p> <p>3. Волны – руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса</p> <p>4. Наклоны – из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону</p> <p>5. Прыжки – ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°</p> <p>6. Гибкость – боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате</p>
<p>Техника выполнения упражнений предметами</p> <p>с</p>	<p>Скакалка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками); - круги (два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое); - вращение скакалки вперед и назад; - восьмерка скакалкой; - броски (сложить в двое; в трое); - обвивание и развивание вокруг тела; - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу); - бег, вращая вперед. <p>Обруч:</p> <p>1. - перекаты обруча по отдельным частям тела;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения вокруг кисти (в боковой плоскости, над головой); - элементы б/п во время вращения обруча на полу; - прыжки и бег в обруч, вращая назад; - бросок и ловля одной рукой; - обратный кат по полу; - остановка обруча ногой после броска, после обратного ката; - элементы б/п во время обратного ката. <p>2. Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> перекат по телу; переброска; чередование переката и переброски; перекат, кувырок - смена мест.
<p>Классификационная программа</p>	<p>1. Упражнение без предмета</p> <p>2. Упражнение со скакалкой</p> <p>3. Упражнение с обручем</p>
<p>Соревнования и классификационная программа</p>	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно</p>

	дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.	
	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо
	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.
	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.
	<i>Март</i>	1. Квалификационные соревнования
	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «Весенняя капель»
	<i>Май</i>	1. Отчетный концерт Центра ФКиС 2. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.

2.1. Учебный план

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка				
1.1	Двигательная подготовка	1	8	9	наблюдение
1.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	12	13	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка				
2.1	Комплексы СФП	1	28	29	Сдача нормативов
2.2	Акробатика	1	16	17	Сдача нормативов
2.3	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	5	67	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	опрос
2	Психологическая подготовка	2	-	2	наблюдение
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	56	58	Сдача нормативов

4	Техника выполнения упражнений с предметами	3	54	57	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	20	20	соревнования
6	Соревнования	1	4	5	Итоговый протокол
	ИТОГО:	10	134	144	

2.2. Календарный учебный график (приложение 3)

2.3. Рабочая программа

<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	
Двигательная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - основная стойка; - построение в колонну; - движение по кругу; - гимнастический шаг; - ходьба на полупальцах; - ходьба на пятках; мягкий шаг; - ходьба в приседе; - легкий бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестом ног назад; - подскоки; - галоп; - полька; - комбинации из различных беговых и прыжковых упражнений
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести - комплексы упражнений для развития равновесия и координации - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)
Комплексы СФП	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития амплитуды и гибкости Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия Упражнения для развития координации движений Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

<p>Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена</p>	<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом, общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании гимнасток. Калорийность и усвоение пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - базовые навыки общения с людьми; - вербальные и невербальные средства общения.
<p>Техника выполнения упражнений предмета без</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты : <ul style="list-style-type: none"> - одноименные (на 360°, нога в пассе; на 180°, нога впереди; на 180°, нога сзади); - разноименный на 180°, нога в пассе. 2. Равновесия: <ul style="list-style-type: none"> - переднее вертикальное; - боковое с помощью на правую и левую ногу; - перевод ноги из переднего в боковое равновесие. 3. Волны: <ul style="list-style-type: none"> - вперед и назад из и.п.-стоя на коленях; - руками. 4. Наклоны: <ul style="list-style-type: none"> - и.п.-о.с.-назад, до касание руками пола; - и.п.-стойка на одной ноге - наклон в сторону; - и.п.-стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад. 5. Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> в кольцо, с поворотом вокруг себя, толчком двух (с группировкой), казачок, касаясь, шагом. 6. Комбинации из различных элементов тела; 7. Контроль техники исполнения элементов.
<p>Техника выполнения упражнений предметами с</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалка: <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - обвивание и развивание вокруг тела - вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках,

	<p>скакалка сложена вдвое)</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками) - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу) <p>2.Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии) <p>3.Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбивы руками о пол - обволакивание -каты по рукам и ногам -бросок и ловля двумя руками 																		
<p>Классификационная программа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение без предмета 2. Упражнение со скакалкой 3. Упражнение с обручем 																		
<p>Соревнования и классификационная программа</p>	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="560 1413 1560 2063"> <tr> <td data-bbox="560 1413 823 1496"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="823 1413 1560 1496">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1496 823 1543"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="823 1496 1560 1543">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1543 823 1588"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="823 1543 1560 1588">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1588 823 1632"><i>Декабрь</i></td> <td data-bbox="823 1588 1560 1632">1. Новогодний турнир.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1632 823 1760"><i>Январь</i></td> <td data-bbox="823 1632 1560 1760">1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1760 823 1805"><i>Февраль</i></td> <td data-bbox="823 1760 1560 1805">1. Фестиваль «Чемпион Дворца».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1805 823 1850"><i>Март</i></td> <td data-bbox="823 1805 1560 1850">2. Квалификационные соревнования</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1850 823 1933"><i>Апрель</i></td> <td data-bbox="823 1850 1560 1933">1. Итоговые соревнования «Перо Жар-Птицы»</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1933 823 2063"><i>Май</i></td> <td data-bbox="823 1933 1560 2063">3. Отчетный концерт Центра ФКиС 4. Соревнования по СФП – Спортивное колес .</td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.	<i>Февраль</i>	1. Фестиваль «Чемпион Дворца».	<i>Март</i>	2. Квалификационные соревнования	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «Перо Жар-Птицы»	<i>Май</i>	3. Отчетный концерт Центра ФКиС 4. Соревнования по СФП – Спортивное колес .
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо																		
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы																		
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.																		
<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.																		
<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.																		
<i>Февраль</i>	1. Фестиваль «Чемпион Дворца».																		
<i>Март</i>	2. Квалификационные соревнования																		
<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «Перо Жар-Птицы»																		
<i>Май</i>	3. Отчетный концерт Центра ФКиС 4. Соревнования по СФП – Спортивное колес .																		

2.1. Учебный план

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка	1	12	13	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	30	31	Сдача нормативов
3	Акробатика	1	23	24	Сдача нормативов
4	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	4	68	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	опрос
2	Психологическая подготовка	2	-	2	наблюдение
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	45	47	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	66	68	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	20	20	соревнования
6	Соревнования	1	4	5	Итоговый протокол
	ИТОГО:	9	135	144	

2.2. Календарный учебный график (приложение 4)

2.3. Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы;-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;-комплексы упражнений для развития прыгучести Развитие функции равновесия: <ul style="list-style-type: none">- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами);- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Комплексы упражнений для развития силы мышц спины, ног, брюшного пресса.2. Дальнейшее развитие гибкости:<ol style="list-style-type: none">а) комплексы упражнений на развитие гибкости:<ul style="list-style-type: none">- в грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника;- в голеностопных и тазобедренных суставах.б) игры и эстафеты: "Спортивные догонялки", "Веселый футбол", "Бег сороконожек".3. Развитие ловкости:<ul style="list-style-type: none">- динамические комплексы из акробатических упражнений;- подвижные игры: "Выше ноги от земли", "Рыбак и рыбки", "Два медведя", "Веселая семейка"- эстафетные игры: "Ведение мяча";- малые подвижные игры: "Охотник и лисицы", "Не промахнись".4. Развитие выносливости:<ul style="list-style-type: none">- бег в умеренном темпе (100-500 м.), ОРУ поточным методом в течении 5-6 мин..5. Развитие функции равновесия:<ul style="list-style-type: none">- "пружинки" (на двух ногах, на одной ноге, с закрытыми глазами);- выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами;- стойки на различной опоре;- удержание устойчивого положения после вращательного движения.6. Контроль за развитием физических качеств
Акробатика	<ul style="list-style-type: none">-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты

	(продольный и поперечный)
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	
Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Первая помощь при ушибах, рассечении и вывихах, кровотечениях. Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к массажу.
Психологическая подготовка	- психология в спорте; - взаимовыручка; - подготовка к соревнованиям.
Техника выполнения упражнений без предмета	<p>1. Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные на 360°, нога впереди; на 360°, нога сзади; - разноименный на 360°, нога в пассе; - спиральный на двух ногах на 180°. <p>2. Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переднее, боковое, заднее горизонтальное; - боковое и переднее с помощью; - переднее, боковое, заднее вертикальное. <p>3. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целостная, боковая; - целостная вперед; - стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса. <p>4. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п.-стоя на одной, другая назад в шпагат-наклон вперед; - тоже, но в сторону; - тур лян с помощью руки на 180°. <p>5. Прыжки:</p> <p>с поворотом вокруг себя толчком одной (ноги вместе или нога в пассе), казачок с поворотом, касаясь в кольцо, шагом с поворотом, двумя в кольцо.</p> <p>6. Комбинации из различных элементов тела;</p> <p>7. Контроль техники исполнения элементов.</p>
Техника выполнения упражнений с предметами	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; - обратная восьмерка; - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); - вертикальная мельница хватом за середину; - манипуляции; - прыжки толчком двумя скрестно вперед; - прыжки в присед; - "качалочка"; - прыжки с двойным прокрутом поджав ноги; - подскоки в скакалку.

	<p>Обруч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Большие перекаты обруча по телу: <ul style="list-style-type: none"> - переброски под различными частями тела; - вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты; - броски: <ol style="list-style-type: none"> а) в боковой плоскости; б) в лицевой плоскости; в) из-за спины; 2. Движения с партнером, переброски друг другу в лицевой и боковой плоскостях. <p>Булавы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи в различных плоскостях; - круги (малые и большие); - "фонарики"; - мельницы; - переброски; - бросок одной и ловля. 																		
Классификационная программа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение без предмета 2. Упражнение со скакалкой 3. Упражнение с обручем 4. Упражнение с мячом 																		
Соревнования и классификационная программа	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="523 1482 1528 2145"> <tr> <td data-bbox="523 1482 785 1572"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="785 1482 1528 1572">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1572 785 1617"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="785 1572 1528 1617">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1617 785 1662"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="785 1617 1528 1662">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1662 785 1706"><i>Декабрь</i></td> <td data-bbox="785 1662 1528 1706">1. Новогодний турнир.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1706 785 1841"><i>Январь</i></td> <td data-bbox="785 1706 1528 1841">1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1841 785 1886"><i>Февраль</i></td> <td data-bbox="785 1841 1528 1886">2. Фестиваль «Чемпион Дворца».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1886 785 1930"><i>Март</i></td> <td data-bbox="785 1886 1528 1930">3. Квалификационные соревнования</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1930 785 2020"><i>Апрель</i></td> <td data-bbox="785 1930 1528 2020">1. Итоговые соревнования «Перо Жар-Птицы»</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 2020 785 2145"><i>Май</i></td> <td data-bbox="785 2020 1528 2145">5. Отчетный концерт Центра ФКиС 6. Соревнования по СФП – Спортивное колес .</td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.	<i>Февраль</i>	2. Фестиваль «Чемпион Дворца».	<i>Март</i>	3. Квалификационные соревнования	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «Перо Жар-Птицы»	<i>Май</i>	5. Отчетный концерт Центра ФКиС 6. Соревнования по СФП – Спортивное колес .
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо																		
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы																		
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.																		
<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.																		
<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.																		
<i>Февраль</i>	2. Фестиваль «Чемпион Дворца».																		
<i>Март</i>	3. Квалификационные соревнования																		
<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «Перо Жар-Птицы»																		
<i>Май</i>	5. Отчетный концерт Центра ФКиС 6. Соревнования по СФП – Спортивное колес .																		

--	--

2.1. Учебный план
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка	1	12	13	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	38	39	Сдача нормативов
3	Акробатика	1	15	16	Сдача нормативов
4	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	4	68	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	2	-	2	опрос
2	Психологическая подготовка	2	-	2	наблюдение
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	30	32	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	76	78	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	25	25	соревнования
6	Соревнования	1	4	5	Итоговый протокол
	ИТОГО:	9	135	144	

2.2. Календарный учебный график (приложение 5)

2.3. Рабочая программа

<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	
Общая физическая подготовка	-комплекс упражнений на развитие силы; -комплексы упражнений на развитие гибкости; -комплексы упражнений для развития прыгучести Развитие функции равновесия: - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами); - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка).
Специальная физическая подготовка	1.Комплексы упражнений на развитие силы мышц: живота, спины, рук и ног; 2.Комплексы упражнений для развития силовой выносливости; 3.Игры и эстафеты на развитие быстроты; 4. Комплексы упражнений на развитие гибкости: тазобедренных суставов, позвоночного столба, плечевых и голеностопных суставов.
Акробатика	- комбинации переворотов; - перевороты и колесо со сменой; - кувырок без помощи рук.
<i>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</i>	
Самоконтроль, врачебный контроль, гигиена	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.
Психологическая подготовка	- саморегуляция неблагоприятных состояний; - спортивный характер; - мотивационноволевая подготовка.
Техника выполнения упражнений без предмета	<u>Прыжки:</u> - шагом с прямыми ногами; - шагом с согнутыми ногами, шагом прогнувшись; - шагом в сторону, шагом прогнувшись; - подбивной, касаясь; - "казачок", "казачок" с поворотом; - в кольцо; - прыжок с поворотом вокруг себя на 180° и махом

	<p>прямой ногой вперед (назад, в сторону);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогнувшись; - касаясь прогнувшись; - кабриоль. <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на колене (вперед, назад, в сторону); - в аттитюде; - без помощи руки (вперед, назад, в сторону); - в захвате ноги в "кольцо". <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арабеск на 360°; - аттитюд на 360°; - шпагат вперед (в сторону) с помощью на 360°; - туловище в наклоне, свободная нога (вперед, назад) ниже горизонтали на 360°; - в пассе на 720°; - фуэтэ на 720° (с одним опусканием на пятку). <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - все элементы со сложностью В (0,2)
<p>Техника выполнения упражнений предметами</p>	<p>с Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи вокруг различных частей тела; - бросок из основного хвата и ловля двумя руками; - бросок в лицевой плоскости с ловлей на поднятую ногу; - мельницы: в лицевой плоскости, поперечной, горизонтальной; - бег, вращая скакалку назад; - прыжки скрестно назад; - галоп и полька в скакалку; - серии мелких прыжков; - большие прыжки в скакалку: открытые, касаясь, шагом. <p>Мяч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - махи во всех направлениях; <ul style="list-style-type: none"> - круги большие и средние; - передачи (около шеи, около туловища, над головой, за спиной, под ногой); - отбивы об пол однократные; - перекаты между кистями, по спине, по полу; - выкруты; - броски и ловли двумя руками после отбива; - броски и ловля двумя руками. 2. Движения с партнером: <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу; - отбивы друг другу. <p>Булавы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков: <ul style="list-style-type: none"> - асимметричная работа руками;

	<ul style="list-style-type: none"> - улита, двойная улита, обратная улита; - броски: <ul style="list-style-type: none"> а) одной рукой; б) разными руками поочередно; в) в боковой плоскости; г) с ловлей за спиной; д) двух булав; е) с остановкой булавы ногой или другой булавой. <p>2. Движения с партнером.</p>																				
<p>Классификационная программа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение без предмета 2. Упражнение со скакалкой 3. Упражнение с обручем 4. Упражнение с мячом 5. Упражнение с булавами 																				
<p>Соревнования и классификационная программа</p>	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="560 1182 1560 1879"> <tr> <td data-bbox="560 1182 823 1267"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="823 1182 1560 1267">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1267 823 1317"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="823 1267 1560 1317">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1317 823 1359"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="823 1317 1560 1359">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1359 823 1402"><i>Декабрь</i></td> <td data-bbox="823 1359 1560 1402">1. Новогодний турнир.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1402 823 1532"><i>Январь</i></td> <td data-bbox="823 1402 1560 1532">1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1532 823 1574"><i>Февраль</i></td> <td data-bbox="823 1532 1560 1574">3. Фестиваль «Чемпион Дворца».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1574 823 1617"><i>Март</i></td> <td data-bbox="823 1574 1560 1617">4. Квалификационные соревнования</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1617 823 1704"><i>Апрель</i></td> <td data-bbox="823 1617 1560 1704">1. Итоговые соревнования «На крыльях таланта»</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1704 823 1834"><i>Май</i></td> <td data-bbox="823 1704 1560 1834">7. Отчетный концерт Центра ФКиС 8. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="560 1834 823 1879"></td> <td data-bbox="823 1834 1560 1879"></td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.	<i>Февраль</i>	3. Фестиваль «Чемпион Дворца».	<i>Март</i>	4. Квалификационные соревнования	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях таланта»	<i>Май</i>	7. Отчетный концерт Центра ФКиС 8. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.		
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо																				
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы																				
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.																				
<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.																				
<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.																				
<i>Февраль</i>	3. Фестиваль «Чемпион Дворца».																				
<i>Март</i>	4. Квалификационные соревнования																				
<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях таланта»																				
<i>Май</i>	7. Отчетный концерт Центра ФКиС 8. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.																				

2.1.Учебный план
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
III ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка	1	12	13	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	38	39	Сдача нормативов
3	Акробатика	1	15	16	Сдача нормативов
4	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	4	68	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Планирование спортивной тренировки	1	-	1	опрос
2	Правила судейства соревнований	2	-	2	опрос
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	20	22	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	76	78	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	34	34	соревнования
6	Соревнования	1	6	7	Итоговый протокол
	ИТОГО:	8	136	144	

2.2. Календарный учебный график (приложение 6)

2.3. Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы;-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;-комплексы упражнений для развития прыгучести Развитие функции равновесия: <ul style="list-style-type: none">- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами);- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины;2. Комплексы упражнений для развития силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами;3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног;4. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости;5. Подвижные игры для развития ловкости;6. Комплексы упражнений для дальнейшего развития гибкости тазобедренных суставов и позвоночного столба .
Акробатика	<ul style="list-style-type: none">-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)- полуакробатические элементы с одновременной работой предметом
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	
Планирование спортивной тренировки	Роль планирования как основного элемента управления тренировочным процессом. Основные требования к планированию процесса тренировки гимнастки. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное).
Правила судейства	Знакомство с теорией судейства. Правила и обязанности судей.

соревнований	
Техника выполнения упражнений без предмета	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка выполнения элементов со сложностью В(0,2) . 2. Закрепление навыка выполнения элементов со сложностью С (0,3). 3. Разучивание элементов со сложностью D (0,4). 4. Комбинации из различных элементов тела
Техника выполнения упражнений с предметами	<p>Скакалка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа над координацией сложных движений предмета с движениями тела: <ul style="list-style-type: none"> - двойное вращение во время сложности прыжка; - двойное вращение во время 2 последовательных прыжков без трудности; - серия мелких прыжков с перекрестом рук или сменой перекреста и разведения рук; - серия мелких прыжков с вращением тела и оборотом скакалкой назад; - работа скакалкой разными частями тела за исключением рук; 2. Большие броски. 3. Различные способы ловли после больших бросков. 4. Движение с партнером: <ul style="list-style-type: none"> - переброски стоя лицом друг к другу, стоя спиной и стоя рядом. <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа над сложной координацией движения тела и предмета: -длинный пережат по телу во время полета трудности прыжка; -длинный пережат по ноге в положении лежа на полу или трудности, выполненной лежа на полу, с ногой наверху; -работа обручем различными частями тела, кроме рук; <ol style="list-style-type: none"> 1. Большие броски. 2. Различные способы ловли после больших бросков. 4. Движения с партнером: переброски, стоя спиной друг к другу, боком <p>Мяч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - отбивы многократные; <ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма; - отбивы разными частями тела; - выкруты и восьмерки; - пережаты по двум рукам; - бросок, отбив-ловля одной рукой; - бросок, присед-ловля одной рукой; - бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете; - отбив, кувырок-ловля; - элементы б/п во время отбива мяча об пол. 2. Движения с партнером: <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу;

	<ul style="list-style-type: none"> - переброски; - чередование отбивов и перекатов. <p>Булавы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа над сложной координацией движений тела и предмета: <ul style="list-style-type: none"> - бросок булавы с вращательным движением и ловли во время трудности поворота; - асимметричные движения булавы, выполненные во время трудности тела; - полукруговая или круговая мельница. 2. Большие броски. 3. Различные способы ловли после больших бросков. 4. Движения с партнером. <p>Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взмахи; - круги; - восьмерки; - спирали; - змейки; - эшапе; 																		
<p>Классификационная программа</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение со скакалкой 2. Упражнение с обручем 3. Упражнение с мячом 4. Упражнение с булавами 																		
<p>Соревнования и классификационная программа</p>	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="485 1525 1490 2132"> <tr> <td data-bbox="485 1525 751 1615"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="751 1525 1490 1615">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1615 751 1659"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="751 1615 1490 1659">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1659 751 1704"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="751 1659 1490 1704">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1704 751 1749"><i>Декабрь</i></td> <td data-bbox="751 1704 1490 1749">1. Новогодний турнир.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1749 751 1872"><i>Январь</i></td> <td data-bbox="751 1749 1490 1872">1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1872 751 1917"><i>Февраль</i></td> <td data-bbox="751 1872 1490 1917">4. Фестиваль «Чемпион Дворца».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1917 751 1962"><i>Март</i></td> <td data-bbox="751 1917 1490 1962">5. Квалификационные соревнования</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 1962 751 2051"><i>Апрель</i></td> <td data-bbox="751 1962 1490 2051">1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 2051 751 2132"><i>Май</i></td> <td data-bbox="751 2051 1490 2132">9. Отчетный концерт Центра ФКиС 10. Соревнования по СФП – Спортивное</td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.	<i>Февраль</i>	4. Фестиваль «Чемпион Дворца».	<i>Март</i>	5. Квалификационные соревнования	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»	<i>Май</i>	9. Отчетный концерт Центра ФКиС 10. Соревнования по СФП – Спортивное
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо																		
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы																		
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.																		
<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.																		
<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.																		
<i>Февраль</i>	4. Фестиваль «Чемпион Дворца».																		
<i>Март</i>	5. Квалификационные соревнования																		
<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»																		
<i>Май</i>	9. Отчетный концерт Центра ФКиС 10. Соревнования по СФП – Спортивное																		

		колесо.
--	--	---------

2.1. Учебный план
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
IV ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка	1	12	13	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	38	39	Сдача нормативов
3	Акробатика	1	15	16	Сдача нормативов
4	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	4	68	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Планирование спортивной тренировки	1	-	1	опрос
2	Правила судейства соревнований	2	-	2	опрос
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	18	20	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	76	78	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	36	36	соревнования
6	Соревнования	1	6	7	Итоговый протокол
	ИТОГО:	8	136	144	

2.2. Календарный учебный график (приложение 7)

2.3. Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none">-комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы;-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;-комплексы упражнений для развития прыгучести Развитие функции равновесия: <ul style="list-style-type: none">- стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами);- комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none">1. Комплексы упражнений на развитие силы мышц живота и спины;2. Комплексы упражнений для развития силы рук с утяжеленными предметами и набивными мячами;3. Беговые и прыжковые комплексы упражнений для развития силы мышц ног;6. Эстафеты и малые спортивные игры для развития скоростной выносливости;7. Подвижные игры для развития ловкости;6. Комплексы упражнений для дальнейшего развития гибкости тазобедренных суставов и позвоночного столба
Акробатика	<ul style="list-style-type: none">-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)- полуакробатические элементы с одновременной работой предметов.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	
Планирование спортивной тренировки	Роль планирования как основного элемента управления тренировочным процессом. Основные требования к планированию процесса тренировки гимнастки. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное).
Правила	Классификация ошибок в упражнениях без предмета.

судейства соревнований	Классификация ошибок при работе с различными предметами. Обязанности судьи-ассистента.
Техника выполнения упражнений без предмета	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка выполнения элементов со сложностью С (0,3). 2. Закрепление навыка выполнения элементов со сложностью D (0,4). 3. Разучивание элементов со сложностью E (0,5). 4. Комбинации из различных элементов тела
Техника выполнения упражнений с предметами	<p>Скакалка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа над бонусами, характерными для предмета скакалка. 2. Большие броски: <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины; - ногой; - ногой во время прыжка. 3. Различные способы ловли после больших бросков: <ol style="list-style-type: none"> а) скоординированные с выполнением поворота, прыжка, равновесия или элемента на гибкость; б) ловля без зрительного контроля; в) ловля за спиной; г) ловля без помощи рук; д) смешанная ловля (кисть - стоя); 4. Движения с несколькими партнерами, выполненные одновременно. <p>Обруч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа над бонусами, характерными для предмета. 2. Большие броски или отбивы: <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины одной рукой; - ногой; - под ногой во время прыжка; 3. Различные способы ловли после больших бросков: <ol style="list-style-type: none"> а) скоординированные с выполнением прыжка, поворота, равновесия или элемента на гибкость; б) ловля за спиной, без зрительного контроля; в) ловля на разные части тела; 4. Движения с партнером. <p>Мяч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа над бонусами, характерными для предмета. 2. Большие броски: <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины; - ногой; - под ногой во время прыжка; - ногами во время прыжка. 3. Различные способы ловли после больших бросков: <ol style="list-style-type: none"> а) скоординированные с выполнением прыжка, поворота, равновесия или элемента на гибкость;

	<p>б) за спиной без зрительного контроля; в) любой частью тела кроме рук; г) под ногой во время прыжка.</p> <p>4. Движения с партнерами.</p> <p>Булавы:</p> <p>1. Работа над бонусами, характерными для предмета.</p> <p>2. Большие броски: а) из-за спины одной булавой; б) ногой; в) под ногой во время прыжка.</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: а) одной булавы; б) двух булав; в) без зрительного контроля; г) без помощи рук; д) под ногой во время прыжка.</p> <p>4. Движения с партнерами.</p> <p>Лента:</p> <p>1. Работа над бонусами, характерными для предмета.</p> <p>2. Большие броски: а) из-за спины; б) ногой.</p> <p>3. Различные способы ловли после больших бросков: а) скоординированные с поворотом, прыжком, равновесием или элементом на гибкость; б) ловля за спиной без зрительного контроля; в) ловля без помощи рук; г) смешанная ловля.</p> <p>4. Движения с партнерами.</p>						
<p>Классификационная программа</p>	<p>1. Упражнение со скакалкой 2. Упражнение с обручем 3. Упражнение с мячом 4. Упражнение с булавами 5. Упражнение с лентой</p>						
<p>Соревнования и классификационная программа</p>	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="485 1951 1485 2114"> <tr> <td data-bbox="485 1951 748 2036"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="748 1951 1485 2036">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 2036 748 2085"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="748 2036 1485 2085">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 2085 748 2114"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="748 2085 1485 2114">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо						
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы						
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.						

	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.
	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.
	<i>Февраль</i>	5. Фестиваль «Чемпион Дворца».
	<i>Март</i>	6. Квалификационные соревнования
	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «Весенняя капель»
	<i>Май</i>	1. Отчетный концерт Центра ФКиС 2. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.

2.1. Учебный план

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка	1	18	19	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	35	36	Сдача нормативов
3	Акробатика	1	12	13	Сдача нормативов
4	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	4	68	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Планирование спортивной тренировки	1	-	1	опрос
2	Правила судейства соревнований	2	1	3	Судейство соревнований юных гимнасток
3	Техника выполнения упражнений без предмета	2	54	56	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	76	78	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	72	72	соревнования
6	Соревнования	1	5	6	Итоговый

					протокол
	ИТОГО:	8	208	216	

2.2. Календарный учебный график (приложение 8)

2.3. Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	-комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц; -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; -комплексы упражнений для развития прыгучести; -комплексы упражнений для развития равновесия и координации; -комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка).
Специальная физическая подготовка	1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба; 2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног; 3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений; 4. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет - подвижные игры; 5. Для развития ловкости - игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений; 6. Для развития прыгучести - комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты.
Акробатика	-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки, совершенствование преакробатических элементов.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	
Планирование спортивной тренировки	Индивидуальный план тренировки спортсменки. Периодизация круглогодичного тренировочного процесса. Задачи и средства подготовительного соревновательного и восстановительного периодов.
Правила судейства соревнований	Техническая ценность композиции. Артистическая ценность композиции. Техника исполнения. Семинарские занятия по судейству упражнений без предмета и с предметами.

Техника выполнения упражнений без предмета	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка выполнения элементов тела разной сложности: прыжки, равновесия повороты. 2. Комбинации из различных элементов тела 						
Техника выполнения упражнений с предметами	<p>Скакалка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Серии прыжков 2. Мастерство с предметом 3. Риски 4. Танцевальные дорожки <p>Обруч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фундаментальная работа с предметом 2. Мастерство с предметом 3. Риски 4. Танцевальные дорожки <p>Мяч:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фундаментальная работа с предметом 2. Мастерство с предметом 3. Риски 4. Танцевальные дорожки <p>Булавы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фундаментальная работа с предметом 2. Мастерство с предметом 3. Риски 4. Танцевальные дорожки <p>Лента:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фундаментальная работа с предметом 2. Мастерство с предметом 3. Риски 4. Танцевальные дорожки 						
Классификационная программа	<ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение со скакалкой 5. Упражнение с обручем 6. Упражнение с мячом 7. Упражнение с булавами 8. Упражнение с лентой 						
Соревнования и классификационная программа	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="485 1995 1538 2125"> <tr> <td data-bbox="485 1995 722 2040"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="722 1995 1538 2040">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 2040 722 2085"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="722 2040 1538 2085">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="485 2085 722 2125"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="722 2085 1538 2125">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо						
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы						
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.						

	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.
	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.
	<i>Февраль</i>	6. Фестиваль «Чемпион Дворца».
	<i>Март</i>	7. Квалификационные соревнования
	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»
	<i>Май</i>	3. Отчетный концерт Центра ФКиС 4. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.

2.1. Учебный план

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Теор.	Практ.	Всего	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая физическая подготовка	1	18	19	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	1	35	36	Сдача нормативов
3	Акробатика	1	12	13	Сдача нормативов
4	Сдача контрольных нормативов	1	3	4	Рейтинговый протокол гимнасток
	ИТОГО:	4	68	72	
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА					
1	Планирование спортивной тренировки	1	-	1	опрос
2	Правила судейства соревнований	2	1	3	Судейство соревнований юных гимнасток
3	Техника выполнения упражнений без предмета	1	12	13	Сдача нормативов
4	Техника выполнения упражнений с предметами	2	120	121	Сдача нормативов
5	Классификационная программа	-	70	72	соревнования
6	Соревнования	1	6	6	Итоговый протокол
	ИТОГО:	7	209	216	

2.2. Календарный учебный график (приложение 9)

2.3. Рабочая программа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц; -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; -комплексы упражнений для развития прыгучести; -комплексы упражнений для развития равновесия и координации; -комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка).
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных, голеностопных, плечевых суставов и позвоночного столба; 2. Комплексы круговой тренировки для развития силы мышц спины, живота, рук и ног; 3. Скоростно-силовые эстафеты и комплексы динамических упражнений; 4. Для развития быстроты реакции на движущийся предмет - подвижные игры; 5. Для развития ловкости - игры с предметами, трюковыми элементами, изменениями исходных положений; 6. Для развития прыгучести - комплексы прыжковых упражнений и подвижные игры с препятствиями и барьерами разной высоты.
Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - перевороты, - колесо на одной руке, со сменой, - крабик, бочка, - совершенствование преакробатических элементов.
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	
Планирование спортивной тренировки	Индивидуальный план тренировки спортсменки. Периодизация круглогодичного тренировочного процесса. Задачи и средства подготовительного соревновательного и восстановительного периодов.
Правила судейства соревнований	Особенности организации соревнований. Судейство на соревнованиях юных гимнасток на уровне учреждения.
Техника выполнения упражнений без предмета	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка выполнения элементов тела разной сложности: прыжки, равновесия, повороты. 2. Комбинации из различных элементов тела. 3. Танцевальные дорожки из классификационных упражнений.
Техника выполнения упражнений с	Обруч: <ol style="list-style-type: none"> 1.Фундаментальная работа с предметом 2.Мастерство с предметом

предметами	<p>3.Риски 4.Танцевальные дорожки</p> <p>Мяч:</p> <p>1.Фундаментальная работа с предметом 2.Мастерство с предметом 3.Риски 4.Танцевальные дорожки</p> <p>Булавы:</p> <p>1.Фундаментальная работа с предметом 2.Мастерство с предметом 3.Риски 4.Танцевальные дорожки</p> <p>Лента:</p> <p>1.Фундаментальная работа с предметом 2.Мастерство с предметом 3.Риски 4.Танцевальные дорожки</p>																		
Классификационная программа	<p>1. Упражнение с обручем 2. Упражнение с мячом 3. Упражнение с булавами 4. Упражнение с лентой</p>																		
Соревнования и классификационная программа	<p>Соревнования являются объективным показателем качества учебной работы. Они представляют собой совокупность тестов, нормативов, стартов, которые позволяют определить динамику прироста физических качеств, степень овладения техникой отдельных элементов, рейтинг каждой гимнастки. Анализ этих показателей позволяет строить как кратковременные, так и долгосрочные прогнозы относительно дальнейших перспектив работы с каждой отдельной гимнасткой.</p> <table border="1" data-bbox="523 1440 1528 2103"> <tr> <td data-bbox="523 1440 786 1529"><i>Сентябрь</i></td> <td data-bbox="786 1440 1528 1529">Соревнования по ОФП – Спортивное колесо</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1529 786 1574"><i>Октябрь</i></td> <td data-bbox="786 1529 1528 1574">1. Учебно-тренировочные сборы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1574 786 1619"><i>Ноябрь</i></td> <td data-bbox="786 1574 1528 1619">1. Квалификационные соревнования.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1619 786 1664"><i>Декабрь</i></td> <td data-bbox="786 1619 1528 1664">1. Новогодний турнир.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1664 786 1798"><i>Январь</i></td> <td data-bbox="786 1664 1528 1798">1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1798 786 1843"><i>Февраль</i></td> <td data-bbox="786 1798 1528 1843">7. Фестиваль «Чемпион Дворца».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1843 786 1888"><i>Март</i></td> <td data-bbox="786 1843 1528 1888">8. Квалификационные соревнования</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1888 786 1977"><i>Апрель</i></td> <td data-bbox="786 1888 1528 1977">1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»</td> </tr> <tr> <td data-bbox="523 1977 786 2103"><i>Май</i></td> <td data-bbox="786 1977 1528 2103">5. Отчетный концерт Центра ФКиС 6. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.</td> </tr> </table>	<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо	<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы	<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.	<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.	<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.	<i>Февраль</i>	7. Фестиваль «Чемпион Дворца».	<i>Март</i>	8. Квалификационные соревнования	<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»	<i>Май</i>	5. Отчетный концерт Центра ФКиС 6. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.
<i>Сентябрь</i>	Соревнования по ОФП – Спортивное колесо																		
<i>Октябрь</i>	1. Учебно-тренировочные сборы																		
<i>Ноябрь</i>	1. Квалификационные соревнования.																		
<i>Декабрь</i>	1. Новогодний турнир.																		
<i>Январь</i>	1. Соревнования по СФП – Спортивное колесо 2. Учебно-тренировочные сборы.																		
<i>Февраль</i>	7. Фестиваль «Чемпион Дворца».																		
<i>Март</i>	8. Квалификационные соревнования																		
<i>Апрель</i>	1. Итоговые соревнования «На крыльях победы»																		
<i>Май</i>	5. Отчетный концерт Центра ФКиС 6. Соревнования по СФП – Спортивное колесо.																		

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- ✓ спортзал с гимнастической стенкой, ковром 13х13 м., площадкой для самостоятельной работы, с потолком 6 метров;
- ✓ зал хореографии с зеркалом и станком;

Технические средства:

- ✓ магнитофон для записи;
- ✓ эквалайзер;
- ✓ магнитофон для проведения соревнований;
- ✓ усилитель;
- ✓ колонки;
- ✓ магнитофоны для проведения учебно-тренировочных занятий – 3 шт.;
- ✓ телевизор;
- ✓ CD – диски, флэшки;

Спортивная форма:

- ✓ для участия в соревнованиях: спортивный костюм с эмблемой города,
- ✓ купальник, получешки;
- ✓ для показательных выступлений: комбинезоны, брюки, майки, юбки, топы.

спортивный инвентарь:

- ✓ гимнастические скамейки – 6 шт.;
- ✓ маты большие – 6 шт.;
- ✓ поролоновые подушки – 45 шт.;
- ✓ гимнастический ковер – 2 шт.;
- ✓ мячи гимнастические – 20 шт.;
- ✓ скакалки – 30 шт.;
- ✓ обручи – 45 шт.;
- ✓ булавы – 20 шт.;
- ✓ ленты – 15 шт.;
- ✓ гимнастические палки – 20 шт.;
- ✓ теннисные мячи – 20 шт.;
- ✓ балансировочные диски - 15 шт.;
- ✓ резина - 25 шт.;
- ✓ длинные скакалки – 3 шт.;
- ✓ инвентарь для показательных выступлений (надувные шары, зонтики, цветы, шарфы, ленты, купол и т.д.)

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо

хранить в кладовой при зале. Личный инвентарь – спортивный костюм, наколенники, бинты, обучающиеся приносят с собой на каждое занятие.

Кадровое обеспечение:

- ✓ старший тренер;
- ✓ тренер-преподаватель;
- ✓ хореограф.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Механизм оценки результатов обучения строится на учете различных видов подготовки в журнале "планирования и учета учебно-воспитательной работы". Регистрируются следующие виды деятельности:

- ✓ результаты всех нормативов, тестов, соревнований;
- ✓ результаты опроса по теоретическим разделам;
- ✓ активность в мероприятиях массового и воспитательного характера.

Официальными документами результативности обучения является протоколы соревнований; почетные грамоты и дипломы.

Раздел учебного курса программы	Что оценивается?	Как оценивается?
<i>Теоретическая подготовка</i>	Правильность ответов на поставленные вопросы по пройденному курсу.	5 - полные, глубокие ответы 4 - правильные, но не полные ответы; 3 - имеет представление о данной теме; 0 - не знаком с материалом. Во время беседы оценки заносятся в журнал.
<i>Общая физическая подготовка</i>	ОФП Динамика прироста быстроты, силы мышц рук, силы мышц живота.	Результаты каждого теста фиксируются в сводном протоколе, они анализируются при проведении отбора.
<i>Специальная физическая подготовка</i>	СФП Динамика прироста гибкости тазобедренных суставов, позвоночного столба и функции равновесия.	Результаты каждого теста фиксируются в сводном протоколе, они анализируются при проведении отбора.
<i>Техника выполнения элементов без предмета и с предметами</i>	Нормативы по технике позволяют оценивать навыки выполнения отдельных элементов: акробатических поворотов, прыжков, равновесий и начальную	Результаты каждого норматива фиксируются в сводном протоколе.

	«предметную школу».	
Классификационная программа	Объективным критерием оценки являются соревнования: учебные, в отдельных видах многоборья, по неполной программе городские, классификационные, выездные.	Результаты заносятся в итоговую ведомость. Результаты сравниваются с контрольными результатами, устанавливается рейтинг гимнасток.

Сертификация проводится принятым в спорте способом – оформление классификационных книжек спортсменов-разрядников. Соответствие показанных на официальных соревнованиях результатов нормативным требованиям, подтверждается приказами на присвоение спортивных разрядов. На их основании оформляются классификационные книжки. Этот процесс осуществляется Управлением по физической культуре, спорту и молодежной политике совместно с Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл. Выдача классификационных книжек происходит в торжественной обстановке, в присутствии участников, родителей, педагогов, администрации, средств массовой информации.

2.6. Оценочные материалы (приложение 1)

2.7. Методическое обеспечение

Логика построения образовательного процесса. Весь процесс обучения строится на основе лично – ориентированной технологии, главными положениями которой являются:

- ✓ превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
- ✓ развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- ✓ сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример педагогов, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота об обучающихся.

Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы. В случае невыполнения этих требований они остаются в группе, соответствующей их подготовке, или получают рекомендации о смене специализации.

Чтобы лучше организовать педагогический процесс, в полной мере решать задачи воспитания, обучения, развития спортсменов, используются **разнообразные формы организации занятий.**

Основная форма организации учебного процесса по художественной гимнастике - учебно-тренировочный урок. Он включает в себя: все виды

физической подготовки (общую, специальную, с предметами, техническую, музыкальную), урок хореографии, акробатику, работу над упражнениями классификационной программы, подготовку упражнений для показательных выступлений, теоретическую подготовку, психологическую подготовку, различные виды соревновательной деятельности, игры.

Используются и другие способы организации учебно-тренировочного процесса, это:

1. Теоретическое занятие - беседа, разбор итогов соревнований, просмотр видеозаписей соревнований и показательных выступлений, просмотр фотоальбомов, книг и иллюстраций по гимнастике, посещение тренировок и соревнований гимнасток старшего возраста, изучение теоретических разделов программы, проведение психологической подготовки.
2. Элементы других видов спорта - совместные пешие прогулки, катание на санках, лыжах, коньках; игры, забавы и эстафеты на улице; малые спортивные игры.
3. Репетиции праздников и показательных выступлений - на различных спортивных и музыкальных площадках, прогоны выступления и сочетание действий с действиями других участников мероприятий.
4. Показательные выступления и соревнования (подготовка внешнего вида: прическа, грим, костюм; специализированная разминка; участие в церемониях открытия, закрытия, награждения, само выступление).
5. Выезды на соревнования, конкурсы и фестивали в другие регионы страны.
6. Учебно-тренировочные сборы перед ответственными официальными стартами.
7. Воспитательная работа и мероприятия для сплачивания детского коллектива – беседы, прогулки, совместное проведение праздников, посещение концертов, кинотеатра, выставок.
8. Самостоятельная работа дома.
9. Летний спортивно-оздоровительный лагерь.

2.8. Иные компоненты

Воспитательная работа

Общая характеристика программы воспитания

/пояснительная записка

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием не только семьи, но и образовательных учреждений, среды, средств массовой информации, социально-экономических условий жизни и др.

К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер и зависят от сочетания многих факторов.

Дополнительное образование детей, как особая образовательная сфера, имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Современной парадигмой развития дополнительного образования является формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержание талантов, обеспечение их духовно-нравственного, патриотического, физкультурно-оздоровительного и трудового воспитания, а также оказание помощи в профориентации, социализации и адаптации обучающихся к жизни в современном обществе.

Все эти **направления**, так или иначе, предусматриваются в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью программы является то, что в основу образовательного процесса положены компетентностный подход, предполагающий формирование социальной, коммуникативной, познавательной компетентностей, и деятельностный подход в воспитании и развитии обучающегося средствами приобщения к участию в значимых проектах разного уровня, самостоятельному творческому поиску до осознания своей причастности в решении важных дел.

Такой комплексно-целевой подход интенсифицирует развитие детей и подростков, формирует устойчивую мотивацию к познанию, активизирует их творческую деятельность, способствует успешной социализации.

В этом и заключается **актуальность** данной программы.

Кроме этого, в процессе реализации программы подросток имеет возможность свободного выбора для импровизации, что укрепляет его веру в собственные силы.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- беседы, дискуссии, круглые столы;
- творческие встречи с интересными людьми;
- самостоятельная работа (написание эссе, разработка проекта);
- организация семейных праздников, концертов;
- участие в праздниках, посвященным красным датам календаря;
- участие в конкурсах;
- экскурсии, посещение театров, музеев и т.д.

Особенности организации образовательного процесса.

Учитывая широкий аспект поставленных задач, настоящая программа может быть реализована в формате сетевого взаимодействия.

Сетевыми партнерами в реализации программы могут стать театры, библиотеки, музеи, дворцы культуры, общеобразовательные школы, учреждения дополнительного образования, и т.п.

Организация и проведения совместных праздников, выступлений, акций и т.д. будут способствовать ознакомлению детей с различными учреждениями,

интересными людьми, помогут увидеть широкие возможности выбора занятий и будущей профессии для себя, а также - более тесному сотрудничеству учреждений по воспитанию и развитию детей.

Режим занятий. Воспитательная работа осуществляется в процессе реализации основной образовательной программы (занятия, репетиции, беседы и т.п.), а также согласно плану проведения запланированных мероприятий.

Рабочая программа

Цель: создание условий для самовыражения личности ребенка через различные виды деятельности, способствующих успешной социализации в современном обществе.

Задачи:

- воспитывать у обучающихся готовность к творческой деятельности, трудолюбие, ответственность, аккуратность;
- развивать навыки культурного общения и культуры поведения;
- формировать у обучающихся систему нравственных ценностей, личностных качеств, необходимых для жизни;
- развивать воспитательный потенциал семьи;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали;
- приобщать обучающихся к традициям Дворца и изучению его истории;
- воспитывать любовь к своему Отечеству, малой Родине и национальным традициям;
- воспитывать эстетические потребности;
- развивать навыки сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения;
- воспитывать внутренние потребности обучающегося в здоровом образе жизни;
- воспитывать ответственное отношение к природе и социокультурной среде обитания.

Содержание деятельности

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

– способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

– развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными выступлениями и др.;

– формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

– создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через:

а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым;

б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом;

в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях;

г) создание в творческом объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности.

Воспитательная работа объединения проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время в соответствии с планом Дворца творчества детей и молодежи.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

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

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

Основные воспитательные мероприятия:

- ✓ посвящение в гимнастки вновь поступающих воспитанниц;
- ✓ выпускной;
- ✓ просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- ✓ соревновательная деятельность воспитанниц и ее анализ;
- ✓ регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности воспитанниц;
- ✓ проведение тематических праздников и отчетных концертов;
- ✓ встречи со знаменитыми спортсменами;
- ✓ экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- ✓ тематические беседы.

Воспитательные средства:

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

- ✓ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ✓ система морального стимулирования;
- ✓ наставничество опытных спортсменов.

Взаимодействие с родителями направлено на повышение психолого-педагогической культуры родителей, расширение и восстановление воспитательного потенциала семьи, активное включение родителей в процесс социализации детей. В процессе родительских собраний происходит: разъяснение и пропаганда здорового образа жизни; привлечение родителей к организации массовых мероприятий; советы родителям по правильной организации режима питания и отдыха юной спортсменки.

Формами взаимодействия с родителями воспитанников являются:

- ✓ индивидуальные беседы, проведение собраний и семинаров для родителей;
- ✓ участие родителей в занятиях, пошиве костюмов, организации различного рода мероприятий, совместного досуга детей и родителей;
- ✓ формирование родительского актива;
- ✓ непосредственная помощь родителей в организации соревнований и праздников.

Планируемые результаты

В процессе реализации настоящей программы подростки будут одновременно получать комплексные знания, развивать способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через занятия, общения, репетиции, сценическую деятельность, творческие встречи и т.д.

1. Ожидается положительная динамика сформированности социальных компетентностей обучающихся:

- умение выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности;
- готовность и способность обучающихся к творческой деятельности, саморазвитию и самопознанию;
- сформированность навыков сотрудничества, самоуважения и взаимоуважения, культурного общения и культуры поведения.

2. Позитивные изменения в формировании:

- нравственных ценностей и личностных качеств, необходимых для жизни (трудолюбие, ответственность, аккуратность, моральные ценности);
- внутренних потребностей в здоровом образе жизни;
- любви к своему Отечеству, малой Родине и национальным традициям.

3. Активное участие обучающихся в традиционных праздниках и проектах Дворца, города и Республики с привлечением воспитательного потенциала семьи.

4. Достижение высоких результатов в конкурсной и соревновательной деятельности.

Способы отслеживания результатов

С целью отслеживания эффективности деятельности объединения по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению, а так же используются разработанные тесты и анкеты.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

2.9. Список литературы и электронных источников

Нормативно-правовая база:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературы для педагога

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В., Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Куб. ТАФК,1999 г.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ФиС, 1988 г.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М.: ФиС, 1985 г.
4. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор – М.: ФиС,1983 г.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике – М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки и Куб. ТАФК, 2001 г.
6. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта – Краснодар: Куб. ТАФК,1995г.
7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой – Л., 1989 г.
8. Карпенко Л.А. Методика тренировки, занимающихся худ. гимна-кой – Л.,1999 г.
9. Кечеджиева и другие. Обучение худ. гимна-ке. – М., ФкиС,1985 г.
10. Лисицкая Т.С. Худ. гимна-ка/ Учебник для институтов ФКиС – М.: ФкиС,1982 г.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М.,ФкиС,1977 г.
12. Овчинникова Н.А. /Обучение упражнениям с предметами в худ. гимна-ке – Киев,1990 г.
13. Озолин Н.Т. Молодому коллеге – М.,ФкиС,1988г.
14. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов – М.: ФкиС,1986 г.
- 15.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта – Киев: Олимпийская лит-ра,1999 г.
- 16.Классификационная программа по худ. гимна-ке – М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки,2001 г.
- 17.Проект всероссийской спортивной классификации на 2005-2008 г.г. – М.: Всероссийская федерация худ. гимна-ки, 2005г.

Список литературы для родителей и детей

1. Панкратова Т.Н., Чумалова Т.В. Занятия и сценарии с элементами музейной педагогики для младших школьников: Первые шаги в мир культуры: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
2. Образование родителей и школа: Учеб.-метод., пособие / О23 Под ред. Л.Г. Петряевской. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 120 с. – (Воспитание и доп. образование детей).

3. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учеб.-метод. пособие – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
4. Туристская игротка: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 112 с.: ил. – (Воспитание и доп. образование детей).
5. Баль Л.В. От восьми до семнадцати, или что думают о здоровье наши дети. Сфера, 2000.
6. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья (изд. 2-е, дополненное). М.: Сфера, 2000.
7. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка . М.: АСТ-Пресс, 1999
8. Беднарская И.Г. Искусство быть красивыми: Книга для учащихся и родителей. М.: Просвещение, 1994
9. Бовкун В.В. Образ жизни молодежи: Тенденции, проблемы, перспективы. М.: Высшая школа, 1988.
10. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. М.: Просвещение, 1992.
11. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Основа мед. знаний и охрана здоровья. Учебное пособие для учащихся 4-5 кл. общеобразовательных школ, 1996
12. Разумихина Г.П. Будь, пожалуйста, счастлив: беседы о семье. Материалы к программе "Этика и психология семейной жизни". Школа-Пресс, 1999
13. Сухомлинский В.А. Мудрость родительской любви. Молодая гвардия, 1988.

Список интернет-ресурсов:

1. <https://vk.com/studiagrazia>
Студия художественной гимнастики «Грация»
2. <http://vfrg.ru/>
Всероссийская федерация художественной гимнастики
3. <https://vk.com/csprme12>
Центр спортивной подготовки РМЭ
4. <https://dopobr.68edu.ru/about-us/structure/otdel-strategii/dkp/tema3>
Программно-методическое обеспечение образовательного процесса
5. <https://infourok.ru/metodicheskoe-obespechenie-obrazovatel'nogo-processa-v-dopolnitel'nom-obrazovanii-detey-1879020.html>
Методическое обеспечение образовательного процесса в дополнительном образовании детей
6. https://vk.com/princess_sport
Художественная гимнастика-принцесса спорта
7. <https://vk.com/rgymrussia>
Художественная гимнастика России

8. https://vk.com/game_dance

Игровые технологии для дошкольников

9. <https://vk.com/achoreographyisourlasthope>

Хореография

10. <https://t.me/rgwithgg>

Центр художественной гимнастики

11. <https://t.me/rgcenter1>

Художественная гимнастика RG

12. <http://rg4u.clan.su/index/dokumenty/0-36>

Художественная гимнастика для вас

Приложение 1

Тесты и оценки специальной физической подготовки для обучающихся

Личная карточка 1 год обучения

Ф.И. _____ Дата _____

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат		
	Левый шпагат		
	Поперечный шпагат		
	Мост (+1 стоя)		
2	Равновесие в пассе вперед на носке (5-5 сек., 4-4сек.,3-3сек.)		
	Прыжок в шпагат		
	Поворот в пассе		
	Чупа-чупс		
3	Колесо		
	Складочка		
	Березка		
	Ласточка + пассе (на стопе)		
4	Скакалка: прыжки – 10р.		
	Скакалка: восьмерка		
	Обруч: вращение на руке		
	Обруч: обратный кат		
А= 81-64 В = 63-48 С = 47 и меньше			Итого:

Личная карточка (2 год обучения)

Ф.И. _____ Дата 22.05.2022

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат (+1 с возвышенности 10 см.)		
	Левый шпагат (+1 с возвышенности 10 см.)		
	Поперечный шпагат (+1 с возвышенности 10 см.)		
	Мост (+1 стоя)		
2	Равновесие в пазе вперед на носке (5-5 сек., 4-4сек.,3-3сек.)		
	Прыжок в шпагат		
	Поворот в пазе		
	Ласточка-пазе (на стопе)		
3	Колесо		
	Складочка		
	Кувыр □ к - простой		
	Стойка на руках у стены		
4	Скакалка: прыжки – 10р.		
	Скакалка: восьмерка		
	Обруч: бросок		
	Обруч: прыжки ч/обруч – 5 р.		
<p>A= 84-64 (отлично) B = 63-48 (хорошо) C = 47 и меньше (удовлетворительно)</p> <p align="right">Итого:</p>			



Личная карточка (3 год обучения)

Ф.И. _____ Дата _____

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Левый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Поперечный шпагат (с возвышенности 30 см.)		
2	Колесо		
	Наклон вперед (ладони на пол)		
	Отжимание: 11-5, 9-4, 6-3, 3-2		
3	Равновесие в пассе вперед на носке (5-5 сек., 4-4сек., 3-3сек.)		
	Касаясь		
	Поворот в пассе		
4 ск	Скрестные вперед - 6 р.		
	Эшапе – «удочка» - 5 раз		
	Восьмерка		
5 об	Бросок		
	Вращение на пр. р. с продвижением		
	Прыжки ч/обруч - 5р.		
6	Ст.на руках		
	Кувырок		
	Мост (+1 если стоя)		
А= 91-70 В =69-54 С = 53 и меньше			Итого:

Личная карточка (4 год обучения)

Ф.И. _____ Дата _____

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Левый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Поперечный шпагат (с возвышенности 30 см.)		
2	Мост (5-касание, 4 -10 см., 3-1□ см.,2-20 см.,1-25см.)		
	Наклон (14см-5;10см-4;6см-3;)		
	Переворот		
3	Боковое/переднее равновесие с наклоном корпуса и с помощью руки		
	 		
4	Ск-ка: двойные – (2-5,1-4)		
	Ск-ка: ↑- шене - ↓		
	Обруч: передний/задний кат		
	Обруч: бросок-кувырок-ловля		
5	Мяч: бросок – шене – ловля		
	Мяч: передний кат		
	Булавы: мельница		
	Булавы:средний бросок-ловля		
6	Отжимание:12-5, 7-4, 5-3,3-2		
	Пресс (и.п .- лежа на спине) за 1 мин. (30-5, 21-4, 18-3,20-2, 15-1)		
	Опускание через стойку на руках волной + волна на полу		
А= 100-75 (отлично) В = 74 - 55 (хорошо) С = 54 и меньше (удовлетворительно)			
Итого:			


Личная карточка (5 год обучения)

Ф.И. _____ Дата _____

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Левый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Поперечный шпагат (с возвышенности 30 см.)		
2	Поворот с прямой ногой назад		
	Боковое/переднее равновесие с наклоном корпуса и с помощью рук		
	Прыжок в шпагат		
3	Наклон (10см-5;7см-4;5см-3;3 см-2, до ног 1)		
	Отжимание:12-5, 7-4, 5-3,3-2		
	Пресс (и.п .- лежа на спине) за 1 мин. (36-5, 27-4, 24-3,20-2, 15-1)		
4	Обруч: передний кат		
	Обруч: бросок- шене -ловля		
	Ск-ка: Скрестные вперед и назад - бр.		
	Ск-ка: Двойные – 1 р.		
5	Булавы: малые круги		
	Булавы: броски пр.,л.рукой-10р.		
	Мяч: передний кат		
	Мяч: бросок-шене-отбив-ловля		
6	Бочка		
	Переворот: вперед или назад		
	Мост (5-касание, 4 -10 см., 3-15 см.,2-20 см.,1-25см.)		
А= 100-75 В = 74-57 С = 56 и меньше			
Итого:			

Личная карточка (6 год обучения)

Ф.И. _____ Дата _____

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат (с возвышенности 50 см.)		
	Левый шпагат (с возвышенности 30 см.)		
	Поперечный шпагат (с возвышенности 30 см.)		
2	Мост (5-захват,4-касание, 3 -10 см., 2-15 см.,1-20 см.)		
	Бочка		
	Переворот (5- назад+вперед,3-только один)		
3	Боковое/переднее равновесие с наклоном корпуса и с помощью руки		
			
	Поворот в боковом		
4	Ск-ка: двойные 20 сек.(20-5,15-4,10-3,5-2,1-1)		
	Ск-ка: ↑ - шене - ↓		
	Обруч: ↑ 2 шене ↓		
	Обруч: кат с поворотом		
5	Мяч: ↑ -↓ после отбива за спиной		
	Мяч: перекат+передача мяча без рук – бросок ногой		
	Булавы: бросок- поворот-ловля		
	Булавы: мельница		
6	Лента: спираль		
	Лента: бросок-ловля		
	Пресс (и.п .- лежа на спине) за 1 мин. (40-5, 30-4, 28-3,20-2, 15-1)		
	Отжимание (14-5, 9-4, 7-3)		
<p>A = 105-78 (отлично) B = 79-60 (хорошо) C = 59 и меньше (удовлетворительно)</p> <p align="right">Итого:</p>			

Личная карточка (7-8 г.о.)

Ф.И. _____ Дата _____

№	Норматив	Оценка	Результат
1	Правый шпагат (с возвышенности 50 см.)		
	Левый шпагат (с возвышенности 50 см.)		
	Поперечный шпагат (с возвышенности 50 см.)		
2	Мост (5-захват,4-касание, 3 -10 см., 2-15 см.,1-20 см.)		
	Бочка		
	Волна с опусканием на пол		
3	Равновесие фуэте		
	Широкий с поворотом со сменой		
	Поворот фуэте – 5 р.		
4	Ск-ка: двойные 20 сек. (5-35, 4 -30, 3-25, 2-20,1-15)		
	Ск-ка: ↑ 2шене ↓ колесо (5 -без рук, 3 -с пом.рук, 2- 1 шене)		
	Обруч: бросок- 2 кувырка		
	Обруч: ↓л.н. в ↶ с проходом		
5	Мяч: мастерство – переворот/колесо-кат		
	Мяч: ↑ 2 блинчика - ↓ одной		
	Булавы: ↑ в наклоне с поворотом		
	Булавы: каскад-2 шене-ловля под ногой		
6	Лента: бумеранг/выброс ленты- переворот/колесо- ↑ без рук -↓		
	Лента: ↑ шене - воляшка ↓		
	Пресс (и.п .- лежа на спине) за 1 мин. (48-5, 43-4, 40-3,34-2, 31-1)		
	Отжимание (15-5, 10-4, 8-3)		
A = 105-80 (отлично») B= 79-60 (хорошо) C = 59 и ниже (удовлетворительно)			
Итого:			

Календарный учебный график

Начальная подготовка – 1 год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1 год обучения								
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия, взмахи и волны. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - хват, вращения, прыжки.	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений с предметами: прыжки, наклоны, волны. Классификационная программа: б/п	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты, скручивания, наклоны. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - хват, передачи, бросок.	каб.106	наблюдение
5	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: гибкость, волны. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - вращения, восьмерка, прыжки.	каб.106	наблюдение
6	Октябрь				2	Психологическая подготовка. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - махи, вращения,	каб.106	наблюдение

						передачи.		
7	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия, наклоны и взмахи. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - прыжки, броски.	каб.106	наблюдение
8	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты, прыжки. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - броски, прыжки.	каб.106	наблюдение
9	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений с предметами: равновесия, гибкость. Классификационная программа: б/п	каб.106	наблюдение
10	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - отбивы, эшапе.	каб.106	наблюдение
11	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - передачи, вращения	каб.106	наблюдение
12	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений с предметами: прыжки, волны. Классификационная программа: б/п	каб.106	наблюдение
13	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия, взмахи. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - вращения, прыжки.	каб.106	наблюдение
14	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты, наклоны. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - прыжки, вращения.	каб.106	наблюдение
15	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги. Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: скакалка - отбивы, броски.		
16	Декабрь				2	Классификационная программа: б/п Соревнования.	каб.106	соревнования
17	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки, волны. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - хваты, передачи.	каб.106	наблюдение
18	Январь				2	Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - прыжки, закруты. Классификационная программа: обруч	каб.106	наблюдение
19	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты, взмахи. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - каты, прыжки.	каб.106	наблюдение
20	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - броски.	каб.106	наблюдение
21	Февраль				2	Техника выполнения упражнений с предметами: прыжки, равновесия. Классификационная программа: б/п, обруч.	каб.106	наблюдение
22	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: гибкость. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - вращения.	каб.106	наблюдение
23	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты, волны. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - отбивы, прыжки.	каб.106	наблюдение
24	Февраль				2	Классификационная программа: б/п. Соревнования.	каб.106	соревнования
25	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги.	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - броски.		
26	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки, равновесия. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - вращения.	каб.106	наблюдение
27	Март				2	Техника выполнения упражнений с предметами: повороты, волны. Классификационная программа: обруч.	каб.106	наблюдение
28	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - прыжки, броски.	каб.106	наблюдение
29	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия, повороты. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - отбивы, прыжки.	каб.106	наблюдение
30	Апрель				2	Классификационная программа: б/п, обруч. Соревнования	каб.106	соревнования
31	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: гибкость, наклоны. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - вращения, броски.	каб.106	наблюдение
32	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки, повороты. Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - прыжки, броски.	каб.106	наблюдение
33	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные шаги. Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - каты.	каб.106	наблюдение
34	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия, повороты. Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: скакалка - прыжки.		
35	Май				2	Классификационная программа: б/п , обруч.	каб.106	соревнования
36	Май				2	Классификационная программа: б/п , скакалка.	каб.106	соревнования

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	1	Развитие силовых качеств	Спорт.зал	Наблюдение
2	Сентябрь			занятие	1	Развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			зачет	1	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат.
4	Сентябрь			Занятие	1	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
5	Октябрь			занятие	1	Развитие гибкости позвоночного столба	Спорт.зал	наблюдение
6	Октябрь			занятие	1	Развитие гибкости тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	1	Развитие мышц спины	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	1	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдени
10	Ноябрь			занятие	1	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			занятие	1	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			занятие	1	Развитие мышц позвоночного столба	Спорт.зал	наблюдени
13	Декабрь			занятие	1	Развитие мышц брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	1	Развитие гибкости плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	1	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	1	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	1	Развитие мышц спины	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	1	Развитие мышц брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			зачет	1	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	наблюдение

20	Январь			занятие	1	Развитие гибкости тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
21	Февраль			занятие	1	Развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	1	Развитие мышц брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
24	Февраль			занятие	1	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
25	Март			занятие	1	Развитие силы мышц спины	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	1	Развитие гибкости позвоночного столба	Спорт.зал	наблюдение
27	Март			занятие	1	Развитие гибкости тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	1	Развитие силы ног	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			занятие	1	Развитие силы мышц брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			занятие	1	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			занятие	1	Развитие силы мышц спины	Спорт.зал	наблюдение
33	Май			зачет	1	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
34	Май			занятие	1	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	1	Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
36	Май			занятие	1	Развитие силы мышц спины	Спорт.зал	наблюдение

**Календарный учебный график
Начальная подготовка - 2-й год обучения**

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем- мастерство	каб.106	наблюдение
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны, волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
6	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
7	Сентябрь				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - узлы		
9	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем -	каб.106	наблюдение
10	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
11	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
12	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
13	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
14	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
15	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
16	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа со скакалкой - мастерство		
17	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - прыжки	каб.106	наблюдение
18	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
19	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
20	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
21	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
22	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - обволакивания	каб.106	наблюдение
23	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
24	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа со скакалкой - прыжки		
25	Ноябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	Соревнования
26	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
27	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - проходы	каб.106	наблюдение
28	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - ыертушки	каб.106	наблюдение
29	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вращения	каб.106	наблюдение
30	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
31	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: захваты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - каты	каб.106	наблюдение
32	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
33	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски		
34	Декабрь				2	Соревнования	каб.106	соревнования
35	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой -	каб.106	наблюдение
36	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: аттитюд Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
37	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: открытые прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
38	Январь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
39	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
40	Январь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
41	Январь				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования
42	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вращения	каб.106	наблюдение
43	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
44	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
45	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты		
46	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
47	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
48	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
49	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - прыжки	каб.106	наблюдение
50	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
51	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	Соревнования
52	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
53	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
54	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
55	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны, волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вращения	каб.106	наблюдение
56	Март				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство		
57	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
58	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
59	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
60	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
61	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
62	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
63	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
64	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
65	Апрель				2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
66	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
67	Май				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вертушки		
68	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
69	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
70	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
71	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
72	Май				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног, спины	Спорт.зал	наблюдение
2	Сентябрь			занятие	2	Развитие гибкости позвоночного столба	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
4	Сентябрь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
5	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
6	Октябрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение

8	Октябрь			занятие	2	Развитие силы мелких мышц кисти. стоп	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Развитие быстроты. динамические комплексы упражнений с предметами	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, плеч.пояса	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			занятие	2	Развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
13	Ноябрь			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Развитие мелких мышц кисти и стопы	Спорт.зал	наблюдение
17	Декабрь			занятие	2	Развитие гибкости тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
20	Январь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
21	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц кисти, стоп	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие		Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
24	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
25	Февраль			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса, позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	2	Динамические комплексы упражнений с предметами, прыжки на скакалке	Спорт.зал	наблюдение
27	Март			занятие	2	Развитие силы мышц спины. Брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Развитие взрывной силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
29	Март			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			заачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	оценка
31	Апрель			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение

32	Апрель			занятие	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	наблюдение
33	Апрель			занятие	2	Подвижные игры на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
34	Май			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	Наблюдение
36	Май			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника тазобедренного сустава	Спорт.зал	Наблюдение
	Май							

Календарный учебный график

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 1-й год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой -	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: аттитюд Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: жете ан турнан Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: переднее равновесие Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с обручем - броски		
6	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вращения	каб.106	наблюдение
7	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - каты	каб.106	наблюдение
9	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - вращения	каб.106	наблюдение
10	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
11	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
12	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
13	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фузте Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
14	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с мячом - броски		
15	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
16	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
17	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
18	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
19	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
20	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
21	Ноябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
22	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
23	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы		
24	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
25	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	Соревнования
26	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад	каб.106	наблюдение
27	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
28	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
29	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
30	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем -	каб.106	наблюдение
31	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с обручем - перекаты		
32	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
33	Декабрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
34	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
35	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
36	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
37	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
38	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
39	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой -	каб.106	наблюдение
40	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: со скакалкой - мельницы		
41	Январь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
42	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
43	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
44	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
45	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
46	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - обволакивания	каб.106	наблюдение
47	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
48	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
49	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами -		
50	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад	каб.106	наблюдение
51	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
52	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
53	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	
54	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
55	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
56	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
57	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
58	Март				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты		
59	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
60	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - взмахи	каб.106	наблюдение
61	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
62	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	наблюдение
63	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
64	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мастерство	каб.106	наблюдение
65	Апрель				2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
66	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
67	Май				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски		
68	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
69	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
70	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
71	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
72	Май				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног, спины	Спорт.зал	наблюдение
2	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка конт.нормат.
4	Сентябрь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
5	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие	Спорт.зал	наблюдение

						ловкости		
6	Октябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины. бРазвитие гибкости рюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Подвижные игры, эстафеты на развитие ловкости, быстроты	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Развитие взрывной силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости в грудном. шейном, поясничном отделах позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
13	Декабрь			занятие	2	Эстафеты на развитие ловкости, быстроты	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	2	Функциональное развитие равновесия	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Развитие гибкости тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			занятие	2	Развитие силы мелких мышц кисти, стоп	Спорт.зал	наблюдение
20	Январь			занятие	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат.
21	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Функциональное развитие равновесия	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	2	Развитие гибкости грудном, шейном, поясничном отделах позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
24	Февраль			занятие	2	Развитие силы плы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
25	Март			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	2	Развитие силы мышц брюшного пресса, спины	Спорт.зал	наблюдение

27	Март			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты. ловкости	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат.
33	Май			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
34	Май			занятие	2	Подвижные игры. эстафеты на развитие быстроты, ловкости	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Функциональное развитие равновесия	Спорт.зал	наблюдение
36	Май			занятие	2	Развитие гибкости тазобедренного сустава элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение

Календарный учебный график

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 2-й год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой -	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: аттитюд Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: жете ан турнан Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: переднее равновесие Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
6	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с обручем - вращения		
7	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - каты	каб.106	наблюдение
9	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - вращения	каб.106	наблюдение
10	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
11	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
12	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
13	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
14	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
15	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа со скакалкой - мельницы		
16	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
17	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
18	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
19	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
20	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
21	Ноябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
22	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
23	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
24	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство		
25	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	Соревнования
26	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад	каб.106	наблюдение
27	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
28	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
29	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
30	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем -	каб.106	наблюдение
31	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
32	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с обручем - мастерство		
33	Декабрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
34	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
35	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
36	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
37	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
38	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
39	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой -	каб.106	наблюдение
40	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
41	Январь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования

42	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
43	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
44	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
45	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
46	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - обволакивания	каб.106	наблюдение
47	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
48	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
49	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами -	каб.106	наблюдение
50	Март			2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад		
51	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
52	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
53	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	
54	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
55	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
56	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
57	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
58	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение

59	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
60	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - взмахи	каб.106	наблюдение
61	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
62	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	наблюдение
63	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
64	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мастерство	каб.106	наблюдение
65	Апрель			2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
66	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
67	Май			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение

68	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
69	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
70	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
71	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
72	Май				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
2	Сентябрь			занятие	2	Развитие гибкости грудного шейного поясничного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат.
4	Сентябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение

5	Октябрь			занятие	2	Комплексы упражнений на развитие силы мышц рук	Спорт.зал	наблюдение
6	Октябрь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Комплексы упражнений на развитие гибкости тазобедренных суставов .позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	2	Эстафеты игры на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Функциональное развитие равновесия	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			занятие	2	Развитие гибкости грудного поясничного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
13	Декабрь			занятие	2	Игры эстафеты на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие силы ног	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц рук, ног	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц брюшного пресса, спины	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			зачет	2	Контроль за развитием контрольных нормативов	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
20	Январь			занятие	2	Развитие гибкости грудного . шейного. Поясничного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
21	Февраль			занятие	2	Эстафеты на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение

24	Февраль			занятие	2	Развитие функционального развития	Спорт.зал	наблюдение
25	Март			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	2	Комплексы упражнений на развитие силы ног	Спорт.зал	наблюдение
27	Март			занятие	2	Игры. эстафеты на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			занятие	2	Элементы акробатик	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
33	Май			занятие	2	Эстафеты на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
34	Май			занятие	2	Развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
36	Май			занятие	2	Сдача нормативов	Спорт.зал	соревнование

Календарный учебный график

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 3-й год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, взмахи Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: переднее равновесие Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
6	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство		
7	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - каты	каб.106	наблюдение
9	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - вращения	каб.106	наблюдение
10	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
11	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
12	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
13	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
14	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
15	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы		
16	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
17	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
18	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
19	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
20	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
21	Ноябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
22	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
23	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение

24	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
25	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	Соревнования
26	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад	каб.106	наблюдение
27	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
28	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
29	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
30	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем -	каб.106	наблюдение
31	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
32	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство		
33	Декабрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
34	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
35	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
36	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
37	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
38	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
39	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой -	каб.106	наблюдение
40	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
41	Январь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования

42	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
43	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
44	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
45	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
46	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - обволакивания	каб.106	наблюдение
47	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - мастерство	каб.106	наблюдение
48	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
49	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами -	каб.106	наблюдение
50	Март			2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад		
51	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
52	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
53	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа со лентой - вращения	каб.106	
54	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
55	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
56	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
57	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
58	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение

59	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
60	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - взмахи	каб.106	наблюдение
61	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - броски	каб.106	наблюдение
62	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	наблюдение
63	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
64	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мастерство	каб.106	наблюдение
65	Апрель			2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
66	Апрель			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
67	Май			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение

68	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - мастерство	каб.106	наблюдение
69	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
70	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - броски	каб.106	наблюдение
71	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - мастерство	каб.106	наблюдение
72	Май				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
2	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			занятие	2	Развите силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
4	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
5	Октябрь			занятие	2	Игры. эстафеты на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение

6	Октябрь			занятие	2	Развитие гибкости поясничного, шейного, грудного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	2	Эстафеты. ииры на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
13	Декабрь			занятие	2	Развитие гибкости шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Развитие мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие выносливости	Спорт.зал	наблюдение
20	Январь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	наблюдение
21	Февраль			занятие	2	Комплекс на развитие силы ног	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Развитие гибкости шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	2	Игры, эстафеты на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
24	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение

25	Март			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
27	Март			занятие	2	Развитие силы мышц ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	2	Развитие гибкости шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			занятие	2	Игры, эстафеты на развитие быстроты	Спорт.зал	наблюдение
33	Май			занятие	2	Развитие силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
34	Май			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развитие мышц спины пресса	Спорт.зал	наблюдение
36	Май			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение

Приложение 7

Календарный учебный график

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - 4-й год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа лентой - вращения	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - броски	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с лентой - мастерство		
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
6	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
7	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски	каб.106	наблюдение
9	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	наблюдение
10	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
11	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
12	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
13	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с мячом - мастерство		
14	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
15	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
16	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
17	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
18	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
19	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
20	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
21	Ноябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
22	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты		
23	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
24	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
25	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	Соревнования
26	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад	каб.106	наблюдение
27	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
28	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
29	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - риски	каб.106	наблюдение
30	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа с обручем -		
31	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
32	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
33	Декабрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
34	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекаты	каб.106	наблюдение
35	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - риски	каб.106	наблюдение
36	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
37	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
38	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
39	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: работа со скакалкой -		
40	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
41	Январь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
42	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
43	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
44	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
45	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
46	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - обволакивания	каб.106	наблюдение
47	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - мастерство	каб.106	наблюдение
48	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - перекааты		
49	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами -	каб.106	наблюдение
50	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - каскад	каб.106	наблюдение
51	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
52	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
53	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа со лентой - вращения	каб.106	
54	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: фуэте Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - броски	каб.106	наблюдение
55	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
56	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
57	Март				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: наклоны Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство		
58	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - перекаты	каб.106	наблюдение
59	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - восьмерки	каб.106	наблюдение
60	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - взмахи	каб.106	наблюдение
61	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - броски	каб.106	наблюдение
62	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мельницы	каб.106	наблюдение
63	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
64	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мастерство	каб.106	наблюдение
65	Апрель				2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
66	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство		
67	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
68	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - мастерство	каб.106	наблюдение
69	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - мастерство	каб.106	наблюдение
70	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - броски	каб.106	наблюдение
71	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - мастерство	каб.106	наблюдение
72	Май				2	Сдача контрольных нормативов	каб.106	соревнования

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного	Спорт.зал	наблюдение

						пресса		
2	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие ловкости	Спорт.зал	наблюдение
4	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	наблюдение
5	Октябрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
6	Октябрь			занятие	2	Комплекс круговой тренировки на развитие силы мышц ног	Спорт.зал	Наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Развитие гибкости шейного. грудного, поясничного отделов позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			Занятие	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			Занятие	2	Развитие гибкости шейного, грудного. поясничного отделов позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
13	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			Занятие	2	Развитие силы мышц спины. брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития ловкости	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	2	Развитие силы ног	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного	Спорт.зал	наблюдение

						пресса		
20	Январь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
21	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
24	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
25	Март			занятие	2	Комплекс круговой тренировки	Спорт.зал	наблюдение
26	Март				2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
27	Март			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции с движущимся предметом	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие силы ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			Занятие	2	Развитие гибкости шейного, грудного. поясничного отделов позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
33	Май			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
34	Май			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
36	Май			занятие	2	Комплекс упражнений на развитие координации движений	Спорт.зал	наблюдение

Календарный учебный график

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ - 1-й год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации прыжков Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - вращения	каб.106	наблюдение
3	Сентябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - броски	каб.106	наблюдение
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: захваты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - вращения	каб.106	наблюдение
6	Сентябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
7	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - каты	каб.106	наблюдение

9	Сентябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
10	Сентябрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
11	Сентябрь			2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
12	Сентябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - мастерство	каб.106	наблюдение
13	Октябрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
14	Октябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
15	Октябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - риски	каб.106	наблюдение
16	Октябрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
17	Октябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
18	Октябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
19	Октябрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
20	Октябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки		
21	Октябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
22	Октябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
23	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мельницы	каб.106	наблюдение
24	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
25	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
26	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - броски	каб.106	наблюдение
27	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
28	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
29	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - броски	каб.106	наблюдение
30	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мельницы	каб.106	наблюдение
31	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
32	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски		
33	Ноябрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
34	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
35	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - перекаты	каб.106	наблюдение
36	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - мастерство	каб.106	наблюдение
37	Декабрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
38	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - вертушки	каб.106	наблюдение
39	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски	каб.106	наблюдение
40	Декабрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
41	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: лента - риски		наблюдение
42	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
43	Декабрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение

44	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
45	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски	каб.106	наблюдение
46	Декабрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
47	Декабрь			2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
48	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мельницы	каб.106	наблюдение
49	Январь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
50	Январь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - риски	каб.106	наблюдение
51	Январь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мастерство	каб.106	наблюдение
52	Январь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
53	Январь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - мастерство	каб.106	наблюдение
54	Январь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - мастерство	каб.106	наблюдение

55	Январь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
56	Январь			2	Сдача нормативов по ОФП	каб.106	соревнования
57	Январь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - перекаты	каб.106	наблюдение
58	Январь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
59	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - мастерство	каб.106	наблюдение
60	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - риски	каб.106	наблюдение
61	Февраль			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
62	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
63	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски	каб.106	наблюдение
64	Февраль			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
65	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - риски	каб.106	наблюдение
66	Февраль			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: лента - мастерство		
67	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
68	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - риски	каб.106	наблюдение
69	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мастерство	каб.106	наблюдение
70	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
71	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - броски	каб.106	наблюдение
72	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
73	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
74	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
75	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: аттитюд Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
76	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
77	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: переднее равновесие Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
78	Март				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вращения		
79	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
80	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - каты	каб.106	наблюдение
81	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - вращения	каб.106	наблюдение
82	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
83	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
84	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
85	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
86	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
87	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
88	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
89	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство		
90	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
91	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
92	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
93	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски		наблюдение
94	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
95	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - риски	каб.106	наблюдение
96	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
97	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
98	Апрель				2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
99	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - броски	каб.106	наблюдение

100	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
101	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
102	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
103	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
104	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
105	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мастерство		наблюдение
106	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
107	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
108	Май				2	Сдача нормативов	каб.106	соревновани

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение

2	Сентябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			занятие	2	Развитие гибкости шейного, грудного. поясничного отделов позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
4	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
5	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
6	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития координации движений	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса. тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			занятие	2	Комплекс круговой тренировки для развития силы мышц спины, пресса. ног .рук	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития ловкости с предметами	Спорт.зал	наблюдение
13	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	2	Развитие гибкости плечевого пояса, позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	2	Развитие гибкости тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение

18	Январь			занятие	2	Развитие силы ног	Спорт.зал	наблюдение
19	Январь			зачет	2	Контроль за физическими качествами	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
20	Январь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
21	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Развитие силы мышц спины, брюшного пресса	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника. плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
24	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
25	Март			Занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины, пресса	Спорт.зал	наблюдени
27	Март			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника. плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	2	Развитие функционального равновесия	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			занятие	2	Развитие гибкости поясничного, грудного отделов позвоночника	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			Занятие	2	Развитие силы мышц ног. рук	Спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
33	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
34	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития ловкости	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития координации движений	Спорт.зал	наблюдение
36	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития	Спорт.зал	наблюдение

Календарный учебный график

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ - 2-й год обучения

Художественная гимнастика

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь				2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль, гигиена и врачебный контроль.	каб.106	опрос
2	Сентябрь				2	Правила соревнований	каб.106	опрос
3	Сентябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
4	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
5	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: лента - риски	каб.106	наблюдение
6	Сентябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
7	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования
8	Сентябрь				2	Правила соревнований	каб.106	опрос
9	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
10	Сентябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
11	Сентябрь				2	Соревнования по ОФП	каб.106	соревнования

								я
12	Сентябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом – мастерство, риски	каб.106	наблюдение
13	Октябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
14	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия, повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом – броски, риски	каб.106	наблюдение
15	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты, равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с лентой - риски	каб.106	наблюдение
16	Октябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
17	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
18	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
19	Октябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
20	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: танцевальные дорожки Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
21	Октябрь				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
22	Октябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение

23	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мельницы	каб.106	наблюдение
24	Октябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
25	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
26	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - броски	каб.106	наблюдение
27	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
28	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
29	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - броски	каб.106	наблюдение
30	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мельницы	каб.106	наблюдение
31	Ноябрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
32	Ноябрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски	каб.106	наблюдение
33	Ноябрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования

34	Ноябрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
35	Ноябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - перекаты	каб.106	наблюдение
36	Ноябрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - мастерство	каб.106	наблюдение
37	Декабрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
38	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - вертушки	каб.106	наблюдение
39	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски	каб.106	наблюдение
40	Декабрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
41	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: лента - риски		наблюдение
42	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
43	Декабрь			2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
44	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
45	Декабрь			2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски		
46	Декабрь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
47	Декабрь				2	Новогодний турнир	каб.106	соревнования
48	Декабрь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мельницы	каб.106	наблюдение
49	Январь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
50	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - риски	каб.106	наблюдение
51	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мастерство	каб.106	наблюдение
52	Январь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
53	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - мастерство	каб.106	наблюдение
54	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: скакалка - мастерство	каб.106	наблюдение
55	Январь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
56	Январь				2	Сдача нормативов по ОФП	каб.106	соревнования
57	Январь				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации	каб.106	наблюдение

						Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - перекаты		
58	Январь				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
59	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - мастерство	каб.106	наблюдение
60	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: мяч - риски	каб.106	наблюдение
61	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
62	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - мастерство	каб.106	наблюдение
63	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч - риски	каб.106	наблюдение
64	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
65	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента - риски	каб.106	наблюдение
66	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: лента - мастерство	каб.106	наблюдение
67	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
68	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с	каб.106	наблюдение

						предметами: булавы - риски		
69	Февраль				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - мастерство	каб.106	наблюдение
70	Февраль				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
71	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: булавы - броски	каб.106	наблюдение
72	Март				2	Квалификационные соревнования	каб.106	соревнования
73	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
74	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - вращения	каб.106	наблюдение
75	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: аттитюд Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
76	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
77	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: переднее равновесие Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски	каб.106	наблюдение
78	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вращения	каб.106	наблюдение
79	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
80	Март				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - каты		
81	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: волны, перекаты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - вращения	каб.106	наблюдение
82	Март				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
83	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа с булавами - риски	каб.106	наблюдение
84	Март				2	Техника выполнения упражнений без предмета: вращения Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - отбивы	каб.106	наблюдение
85	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
86	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с мячом - броски	каб.106	наблюдение
87	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мельницы	каб.106	наблюдение
88	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
89	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: работа со скакалкой - мастерство	каб.106	наблюдение
90	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без	каб.106	наблюдение

						предмета: акробатика Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - броски		
91	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
92	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - вертушки	каб.106	наблюдение
93	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки, равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: работа с обручем - риски		наблюдение
94	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
95	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: лента – риски, вращения	каб.106	наблюдение
96	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: повороты Техника выполнения упражнений с предметами: лента – мастерство, риски	каб.106	наблюдение
97	Апрель				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
98	Апрель				2	Итоговые соревнования	каб.106	соревнования
99	Апрель				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации Техника выполнения упражнений с предметами: булавы – броски, мастерство	каб.106	наблюдение
100	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
101	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: равновесия Техника выполнения упражнений с предметами: обруч, булавы - мастерство	каб.106	наблюдение

102	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: обруч, лента - мастерство	каб.106	наблюдение
103	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
104	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации поворотов Техника выполнения упражнений с предметами: обруч, лента - мастерство	каб.106	наблюдение
105	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: прыжки Техника выполнения упражнений с предметами: булавы, лента - мастерство		наблюдение
106	Май				2	Классификационная программа	каб.106	наблюдение
107	Май				2	Техника выполнения упражнений без предмета: комбинации прыжков Техника выполнения упражнений с предметами: обруч, мяч - мастерство	каб.106	наблюдение
108	Май				2	Сдача нормативов	каб.106	соревновани

Физическая подготовка по художественной гимнастике

<i>№</i>	<i>месяц</i>	<i>число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
2	Сентябрь			Занятие	2	Развитие силы мышц спины, пресса, ног	Спорт.зал	наблюдение
3	Сентябрь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
4	Сентябрь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.нормат
5	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития	Спорт.зал	наблюдение

						прыгучести		
6	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития координации движений	Спорт.зал	наблюдение
7	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы спины, пресса, ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
8	Октябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции с предметами	Спорт.зал	наблюдение
9	Ноябрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
10	Ноябрь			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
11	Ноябрь			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
12	Ноябрь				2	Комплекс упражнений для развития выносливости	Спорт.зал	наблюдение
13	Декабрь			занятие	2	Развитие силы мышц спины, пресса, ног	Спорт.зал	наблюдение
14	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
15	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития выносливости	Спорт.зал	наблюдение
16	Декабрь			занятие	2	Комплекс упражнений для развития координации движений	Спорт.зал	наблюдение
17	Январь			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса, тазобедренных суставов	Спорт.зал	наблюдение
18	Январь			занятие	2	Элементы акробатики		наблюдение
19	Январь			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	наблюдение
20	Январь			Занятие	2	Комплекс упражнений для развития координации движений	Спорт.зал	наблюдение
21	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног, рук	Спорт.зал	наблюдение
22	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
23	Февраль			занятие	2	Комплекс упражнений для развития	Спорт.зал	наблюдение

						прыгучести		
24	Февраль			Занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
25	Март			занятие	2	Комплекс круговой тренировки для развития силы мышц спины, пресса, ног	Спорт.зал	наблюдение
26	Март			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблююдение
27	Март			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины. Пресса. ног	Спорт.зал	наблюдение
28	Март			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
29	Апрель			занятие	2	Развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса	Спорт.зал	наблюдение
30	Апрель			заняятие	2	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции	Спорт.зал	наблюдение
31	Апрель			занятие	2	Эстафеты на развитие быстроты реакции	спорт.зал	наблюдение
32	Апрель			занятие	2	Элементы акробатики	Спорт.зал	наблюдение
33	Май			зачет	2	Контроль за развитием физических качеств	Спорт.зал	Оценка контр.номат
34	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития прыгучести	Спорт.зал	наблюдение
35	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития ловкости	Спорт зал	наблюдение
36	Май			занятие	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины пресса	Спорт.зал	наблюдение