Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст занимающихся 5-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Прилипухова Ж.С., зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Юрьева Н.Е., старший тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР _____/ _____
подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____/ _____

" " _____ 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы..... 4
1. Пояснительная записка 4
1.1. Направленность программы 4
1.2. Актуальность программы 4
1.3. Педагогическая целесообразность программы 5
1.4. Адресат программы 5
1.5. Объём и сроки обучения 6
1.6. Формы обучения 6
1.7. Особенности организации образовательного процесса 6
1.8. Уровень программы 6
1.9. Организационные формы обучения..... 6
1.10. Режим занятий 6
1.11. Формы подведения итогов 6
2. Цель и задачи программы 6
2.1. Цель программы..... 6
2.2. Задачи программы..... 6
3. Ожидаемые результаты..... 7
4.Воспитательный потенциал 7
5. Содержание программы..... 10
5.1. Учебный план 10
5.2. Содержание учебного плана 11
II. Комплекс организационно-педагогических условий..... 18
1. Календарный учебный график..... 18
2. Условия реализации программы..... 29
3. Формы аттестации 29
4. Оценочные материалы..... 30
5. Методическое обеспечение программы 32
III. Список литературы 34

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО "ДЮСШ №1".

1.1. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы соотносится с целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных запросов, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей во внеурочное время.

Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному

развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

1.3. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Гимнастика – это и тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

1.4. Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в художественной гимнастике.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	*Год обучения*	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
СОГ	Весь период	5-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Возрастные особенности детей

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой. Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

В возрасте 7-11 лет суставно-связочный аппарат еще довольно эластичен, но уже более крепок, позвоночный столб становится менее гибким, но более устойчивым в изгибах. Необходимо продолжать уделять внимание формированию и удержанию правильной осанке. Более осторожно нужно подходить к дальнейшему развитию гибкости. Занятия в группах гимнасток 7- 11 лет должны быть интересными, содержательными, включать в себя многосистемную подготовку, работу с различными предметами, хореографическую подготовку, ритмику и пластику движений. Не следует исключать из программы проведение занятий игровые методы. В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. За год длина тела и вес в среднем увеличивается на 4-5 см и на 2-3 кг, а окружность грудной клетки на 2-3 см. Мальчики и девочки примерно растут

одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища. Продолжает активно формироваться костная ткань. Процесс окостенения скелета пока еще не завершен. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц. Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается. Но еще наблюдается не совершенность регуляторных механизмов. ЧСС у детей колеблется в пределах 80-90 уд \ мин.

Особое внимание необходимо уделять занимающимся художественной гимнастикой, в возрасте 11-14 лет. В этом возрасте у большинства девочек наступает половое созревание, в результате чего, очень высок гормональный уровень психического состояния спортсменок. Девочки тяжелее переносят физические нагрузки, становятся неуравновешенными. Что касается физиологических изменений: позвоночный столб принимает свои номинальные параметры. Он более устойчив, но менее гибок. Суставно-связочный аппарат уже менее эластичен и в работе над гибкостью следует учитывать эти особенности. Также очень заметно меняется психо-эмоциональное состояние.

1.5. Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа в год.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Особенности организации образовательного процесса. Форма проведения занятий – групповая.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

1.8. Уровень программы – стартовой.

1.9. Организационные формы обучения. Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, учебные игры, контрольные испытания, спортивные соревнования.

1.10. Режим занятий

Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

1.11. Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами художественной гимнастики.

2.2. Задачи

Обучающие:

- обучать базовым элементам художественной гимнастики;
- обучать основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- обучать элементарным правилам вида спорта художественная гимнастика;
- обогащать двигательный опыт обучающихся новыми двигательными действиями и способностями;
- выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и занятиях спортом;
- сформировать представление о культурно-исторических и спортивных фактов в области художественной гимнастики.

Развивающие:

- развивать самостоятельность при занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать музыкальность и чувство ритма;
- развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

- воспитание морально-волевых качеств характера;
- формирование навыков общения, воспитание чувства коллективизма;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

3. Ожидаемые результаты

Обучающиеся овладеют техникой выполнения гимнастических упражнений, научатся основным видам двигательной активности в художественной гимнастике.

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям спортом;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- уметь анализировать и оценивать результаты собственного труда;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- получат знания об истории художественной гимнастики;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях художественной гимнастикой;
- уметь технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой гимнастические упражнения;
- уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- получат соревновательный опыт;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих, специальных упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа - неотъемлемая часть образовательного процесса. Функции тренеров-преподавателей определяются необходимостью создания условий существования обучающегося в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих обучающихся, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого обучающегося, его нравственных качеств. Анализирует характер оказываемых на него воздействий, отслеживает учебную деятельность каждого и всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие, формирование

учебной группы, развитие творческих способностей, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Суть воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО «ДЮСШ №1» принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня, привлекаются к показательным выступлениям на внутришкольных праздниках и фестивалях.

Воспитание, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого занимающегося.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного занимающегося, изучает его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в учебно-тренировочной группе и школе.

Работа тренера-преподавателя – целенаправленная, систематическая, планируемая деятельность, строящаяся на основе позитивных тенденций общественной жизни, на основе личностно-ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. Необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение обучающегося к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер-преподаватель должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся, социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания обучающихся в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности спортсмена, способствует формированию навыков самовоспитания.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями должна быть направлена на сотрудничество с семьей в интересах занимающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии

обучающихся. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в учреждении и за его пределами. Тренер-преподаватель может организовать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность в любой сфере.

Основными формами воспитательной работы являются:

- чествование победителей соревнований и именинников;
- родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: – «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание	в течение года

	организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль

5. Содержание программы

5.1. Учебный план

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (45 минут 1 академический час). Общий объём курса 234 часа.

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	1 год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка История развития художественной гимнастики Влияние физических упражнений на организм спортсмена Личная гигиена в физической культуре и спорте Профилактика заболеваемости в спорте Профилактика травматизма на занятиях	6	6	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	48	1	47	Беседа, Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	42	1	41	Беседа, Тестирование
4.	Хореографическая подготовка	30	1	29	Беседа, тестирование
5.	Акробатическая подготовка	16	-	16	Наблюдение
6.	Техническая без предмета	28	-	28	Наблюдение
7.	Техническая - скакалка	22	-	22	Наблюдение
8.	Техническая - обруч	18	-	18	Наблюдение
9.	Техническая - мяч	18	-	18	Наблюдение
10.	Соревнования	4	-	4	Участие в соревнованиях, протоколы соревнований
11.	Контрольные испытания	2	-	2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		234	9	225	
Всего часов за год:			234		

Учебно-тематический план

№ п/п	*Разделы программы*	*Кол-во часов в год*	*Учебные месяцы*								
			IX	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*
1	Теоретическая подготовка	6	*1*		*1*	*1*	*1*			*1*	*1*
2	Общая физическая подготовка	48	*6*	*6*	*5*	*5*	*5*	*5*	*5*	*6*	*5*
3	Специальная физическая подготовка	42	*5*	*5*	*5*	*5*	*4*	*5*	*5*	*4*	*4*
4	Хореографическая подготовка	30	*4*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*4*	*3*
5	Акробатическая подготовка	16	*1*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*	*1*
6	Техническая – без предмета	**28**	3	3	3	3	4	3	3	3	3

7	Техническая - скакалка	**22**	3	3	2	3	2	2	3	2	2
8	Техническая - обруч	**18**	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Техническая - мяч	**18**	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Соревнования	**4**	-	-	1	-	1	-	1	-	1
11	Контрольные испытания	**2**	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Всего часов		**234**	**27**	**26**	**26**	**27**	**26**	**24**	**27**	**26**	**25**

5.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка – 6 часов

Теоретическая подготовка - элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

1. История развития художественной гимнастики. Возникновение и развитие художественной гимнастики. Зарождение художественной гимнастики в России. Достижения России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте.

3. Личная гигиена в физической культуре и спорте. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию. Режим дня и особенности питания.

4. Профилактика заболеваемости в спорте. Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

5. Профилактика травматизма на занятиях. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

Общая физическая подготовка – 48 часов

Теория. Общие положения о пяти физических качествах человека. Особенности проявления физических качеств в жизни. Необходимость развития физических качеств.

Практика. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач: общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами; расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты из различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения 12 туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Строевые упражнения: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Специальная физическая подготовка – 40 часов

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

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

также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

3. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Хореографическая подготовка – 30 часов

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- умение творчески мыслить.

Акробатическая подготовка – 16 часов

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

Статические положения: мосты - на двух и одной ногах, руках; шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный; упоры - стоя, сидя, лежа; стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения: перекаты; кувырки; перевороты; повороты; сальто. Перекаты – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов: по направлению: вперед, назад, в сторону; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Кувырки — это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Виды кувырков: по направлению: вперед и назад; по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно; по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках. Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты – это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Виды переворотов: медленные; темповые. Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета. Виды переворотов по направлению: вперед, назад, в сторону; по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства. Задачами технической подготовки являются: − формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований; − развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике**.**

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

Техническая подготовка без предмета – 28 часов

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

Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по и.п. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища ¼, ½, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	

упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы		

Танцевальные элементы – это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств. В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка: - вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация; - вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям

Предметная подготовка – 58 часов

Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. При обучении упражнений с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета**.**

2. Начинать обучение упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант).

3. Обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям обучающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества**.**

4. Применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки.

5. Упражнения с предметами вводить в основную часть учебно-тренировочного занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно.

6. После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков)**;**
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания - разгибания, поворота и т.д.;
- перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).

Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии соединение одинаковых элементов; ряды - соединение разных элементов одной структурной группы; соединения элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	**Типы упражнений**	**Виды упражнений**
Броски и перебросси	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Соревнования – 4 часа

Участие в первенствах ДЮСШ, соревнованиях муниципального уровня, матчевых встречах, турнирах, региональных соревнованиях.

Контрольные испытания – 2 часа

Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты.

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся**:**
- знакомство детей с видом спорта художественная гимнастика;
- знание правил техники безопасности, личной гигиены и основ здорового питания;
- привлечение максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой;
- устойчивый интерес, мотивация к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья детей;

- развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- устойчивые моральные и волевые качества, начало становления спортивного характера;
- знание минимальных основных понятий, терминов и определений художественной гимнастики;
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- получат базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта художественная гимнастика;
- регулярно занимаются художественной гимнастикой;
- дальнейшее поступление на освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание учебного года	С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут)
Каникулы	Летние с 01.06.2027 по 31.08.2027 г.

№п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	История развития художественной гимнастики. Возникновение и развитие художественной гимнастики. Зарождение художественной гимнастики в России. Достижения России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.	Беседа, игровая практика
2.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. ОФП	Беседа, игровая практика, выполнение практических заданий

3.	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОРУ, СФП, развитие гибкости	Выполнение практических заданий, наблюдение
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, акробатическая подготовка	Выполнение практических заданий, наблюдение
5.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, беспредметная подготовка, волны	Выполнение практических заданий, наблюдение
6.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие координации, повороты.	Выполнение практических заданий, наблюдение
7.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореографическая подготовка, равновесия	Выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Выполнение практических заданий, наблюдение
9.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие выносливости, прыжки	Выполнение практических заданий, наблюдение
10.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Выполнение практических заданий, наблюдение
11.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОРУ, хореография, равновесия	Выполнение практических заданий, наблюдение
13.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, акробатика	Выполнение практических заданий, наблюдение
14.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение практических заданий, наблюдение

15.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореографическая подготовка, равновесия и повороты	Выполнение практических заданий, наблюдение
16.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Выполнение практических заданий, наблюдение
17.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Выполнение практических заданий, наблюдение
18.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие прыгучести	Выполнение практических заданий, наблюдение
19.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Выполнение практических заданий, наблюдение
20.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Личная гигиена в физической культуре и спорте. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию. Режим дня и особенности питания. Хореография. Партер	Выполнение практических заданий, наблюдение
21.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОРУ, СФП, акробатическая подготовка.	Выполнение практических заданий, наблюдение
22.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Выполнение практических заданий, наблюдение
23.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Выполнение практических заданий, наблюдение
24.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Выполнение практических заданий, наблюдение
25.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	СФП, развитие гибкости	Выполнение практических

		зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			заданий, наблюдение
26.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, партер.	Выполнение практических заданий, наблюдение
27.	Октябрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие выносливости	Выполнение практических заданий, наблюдение
28.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, повороты, равновесия	Выполнение практических заданий, наблюдение
29.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, акробатика	Выполнение практических заданий, наблюдение
30.	Ноябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Выполнение практических заданий, наблюдение
31.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие координации	Выполнение практических заданий, наблюдение
32.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие силы	Выполнение практических заданий, наблюдение
33.	Ноябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Выполнение практических заданий, наблюдение
34.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Выполнение практических заданий, наблюдение
35.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие быстроты	Выполнение практических заданий, наблюдение
36.	Ноябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, равновесия	Наблюдение, выполнение практических заданий.
37.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	ОФП, акробатика	Наблюдение, выполнение

		зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			практических заданий.
38.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости	Наблюдение, выполнение практических заданий.
39.	Ноябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с резиной, партер	Наблюдение, выполнение практических заданий.
40.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Наблюдение, выполнение практических заданий.
41.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие быстроты	Тестирование, выполнение практических заданий
42.	Декабрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических заданий.
43.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Акробатика, СФП, развитие силы	Наблюдение, выполнение практических заданий
44.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
45.	Декабрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие скоростно-силовых качеств	Наблюдение, выполнение практических заданий
46.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
47.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие выносливости	Наблюдение, выполнение практических заданий
48.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Наблюдение, выполнение практических заданий
49.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение

		зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			практических заданий
50.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости	Наблюдение, выполнение практических заданий
51.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Акробатика, ОФП с резиной	Наблюдение, выполнение практических заданий
52.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
53.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Соревнования	Практических заданий, заданий, протоколы соревнований
54.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, партер, скакалка	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОРУ, акробатика	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, вращения и повороты	Наблюдение, выполнение практических заданий
57.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие координации	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических заданий
60.	Январь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
61.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	ОФП, элементы тела	Наблюдение, выполнение

		зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			практических заданий
62.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Акробатика, развитие гибкости	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Январь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие прыгучести	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с резиной, партер	Наблюдение, выполнение практических заданий
65.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Январь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие силы	Наблюдение, выполнение практических заданий
67.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий, тестирование
68.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скаклка	Наблюдение, выполнение практических заданий
69.	Февраль 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие координации	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие быстроты	Наблюдение, выполнение практических заданий
71.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с резиной, партер	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Февраль 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, партер	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный	2	ОФП, скакалка	Наблюдение, выполнение

		зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			практических заданий
74.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие прыгучести	Наблюдение, выполнение практических заданий
75.	Февраль 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с предметами, партер	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Акробатика	Выполнение практических заданий, тестирование
77.	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости, равновесия.	Наблюдение, выполнение практических заданий
	Февраль 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"		ОФП с резиной, скакалка	Наблюдение, выполнение практических заданий
78.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических заданий
79.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие координации, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
80.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, вращения	Наблюдение, выполнение практических заданий
81.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Соревнования	Наблюдение, выполнение практических заданий, протоколы соревнований
82.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с резиной, партер, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
83.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие выносливости, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
84.	Март	Учебно-тренировочное	2	ОФП, обруч	Наблюдение,

	3 неделя	занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			выполнение практических заданий
85.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
86.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие скоростно-силовых качеств	Наблюдение, выполнение практических заданий
87.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка. Прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
88.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие быстроты	Наблюдение, выполнение практических заданий
89.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
90.	Март 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости	Наблюдение, выполнение практических заданий
91.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Акробатика, ОФП с предметами	Наблюдение, выполнение практических заданий
92.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, равновесия и повороты	Наблюдение, выполнение практических заданий
93.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Профилактика заболеваемости в спорте. Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. ОФП	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
94.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Наблюдение, выполнение практических заданий

95.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических заданий
96.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости и ловкости	Наблюдение, выполнение практических заданий
97.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
98.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, равновесия и повороты	Наблюдение, выполнение практических заданий
99.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие силы и скорости	Наблюдение, выполнение практических заданий
100.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Профилактика травматизма на занятиях. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. ОФП, мяч.	Беседа, Наблюдение, выполнение практических заданий
101.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с резиной, акробатика	
102.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, волны, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
103.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1",	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических

		МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			заданий
104.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие выносливости, прыжки	Наблюдение, выполнение практических заданий
105.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, партер	Наблюдение, выполнение практических заданий
106.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости	Наблюдение, выполнение практических заданий
107.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, скакалка	Наблюдение, выполнение практических заданий
108.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
109.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие координации	Наблюдение, выполнение практических заданий
110.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, обруч	Наблюдение, выполнение практических заданий
111.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	СФП, развитие гибкости	Наблюдение, выполнение практических заданий
112.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП, мяч	Наблюдение, выполнение практических заданий
113.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОФП с предметами	Наблюдение, выполнение практических заданий
114.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Хореография, прыжки и равновесия	Наблюдение, выполнение практических заданий
115.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1",	2	Контрольные испытания	Тестирование

		МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"			
116.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	ОРУ, подвижные и спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
117.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБОУ "СОШ №1", МБОУ "СОШ №2", МБОУ "СОШ №9"	2	Открытое занятие	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого:	234 часа		

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мат гимнастический	штук	3
2	Ковёр гимнастический (12х12 м)	штук	1
3	Рулетка	штук	1
4	Скакалка гимнастическая	штук	15
5	Обруч гимнастический	штук	15
6	Мяч для художественной гимнастики	штук	15
7	Булавы гимнастические	комплект	
	Скамейка гимнастическая	штук	3
10	Стенка гимнастическая	штук	5
11	Колонка музыкальная (музыкальный центр)	штук	1

Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются тренера-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы переподготовки или повышения квалификации по направлению физической культуры и спорта.

3.Формы аттестации

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных нагрузок на организм обучающихся.

Основными показателями в подготовке лиц, занимающихся художественной гимнастикой, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные упражнения выполняются в середине и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие личностных качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

4. Оценочные материалы

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 % и более освоения программного материала), средний (от 51 до 79 % освоения программного материала), низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

Контрольные нормативы промежуточного и итогового контроля

Нормативы ОФП для детей 5-7 лет

Виды испытаний	Баллы				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1. Складка ноги вместе - расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2-3	4-5	6-7	8
2. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
4. Шпагат правой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	8-10	7	6	5	4
8. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во).	8	7	6	5	4
9. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	15 и более	10-14	9	8	7

Более 25 баллов - оценка «5»
От 15 до 25 баллов - оценка «4»
От 10 до 15 баллов - оценка «3»
Менее 10 баллов - оценка «2»

Нормативы ОФП для детей 8-9 лет

Виды испытаний	Баллы				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1. Складка ноги вместе - расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками (не более см).	34 и менее	35-39	40-44	45-49	50
4. Шпагат правой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на целой стопе одной ноги, другую «в пассе» (с).	16 и более	10-15	8-9	6-7	4-5
8. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во).	9 и более	7-8	6	5	4
9. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14
10. Боковое равновесие с помощью руки (с)	8	7	6	5	4

Более 35 баллов - оценка «5»
От 30 до 35 баллов - оценка «4»
От 25 до 30 баллов - оценка «3»
Менее 25 баллов - оценка «2»

Нормативы ОФП для детей 10-18 лет

Виды испытаний	Баллы				
	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
1. Складка ноги вместе - расстояние между ногами и животом (не более см).	0-1	2	3-4	5-6	7
2. Кольцо - расстояние между носками и головой (не более см).	0	1	2	3	4
3. Мост из положения лежа - расстояние между пятками и руками (не более см).	30 и менее	31-35	36-40	41-45	46-50
4. Шпагат правой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
5. Шпагат левой на полу (высота в см).	0	1-2	3	4	5
6. Шпагат прямой на полу (высота в см)	0	1-2	3	4	5
7. Равновесие на носке стопе одной ноги, другую «в	16 и более	12-15	10-12	8-9	6-7

пассе» (с).					
8. Сед углом - лечь, руки вверх за 10 сек (кол- во).	10 и более	8-9	7	6	5
9. Прыжки через скакалку за 20 с (кол-во)	40 и более	35-39	30-34	25-29	20-24
10. Боковое равновесие с помощью руки (с)	20	15	12	10	8

Более 45 баллов - оценка «5»
От 35 до 45 баллов - оценка «4»
От 30 до 35 баллов - оценка «3»
Менее 30 баллов - оценка «2»

5. Методическое обеспечение программы

Каждое занятие спортивно-оздоровительной группы должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В соответствии с задачами занятия, возрастными особенностями обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. Непосредственное решение оздоровительных задач важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Учебный процесс предусматривает групповые формы учебных занятий. Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка). Основными средствами в освоение программы являются: - средства общей физической и специальной подготовки; - изучение элементов упражнений; - игры (подвижные, малоподвижные).

Процесс обучения упражнениям можно условно разделить на 3 этапа.

I этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении. Правильное освоение упражнения невозможно без полноценного представления о его сущности.

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие: 1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении. 2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения. 3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы. 4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. В художественной гимнастике широко применяется показ самим преподавателем, а также обучающимися, способными отлично выполнить данное движение. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных педагогических задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Помимо «живого» показа могут применяться и опосредованные приемы, в частности кинограммы, фильмы, видеозаписи.

При объяснении техники упражнений и их внешней формы должны сочетаться элементы образного описания с аналитическим, по необходимости, подходом. Давая образное объяснение, тренер добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники. Характерным для художественной гимнастики является то, что освоение многих движений затрудняется, если при первичном их разучивании применяется чисто рациональный подход к осмыслению данного движения. И напротив, целостное и по преимуществу образное описание этого движения дает хорошие результаты. Например, при обучении волнам руками чаще всего используются указания типа «работай руками так, как будто птица взмахивает крыльями». При обучении волнам руками над головой: «руки движутся влево и вправо, как ветви дерева при сильном ветре». В процессе дальнейшего совершенствования таких движений, когда упражнение в целом освоено, эффективны пояснения, основанные на чисто рациональном техническом подходе к описанию отдельных деталей этого движения. Например, «сильнее сгибай руки в локтях», «активнее работай фалангами пальцев», «больше наклоняй туловище» и т. п.

II этап – его углубленное разучивание. Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

III этап – совершенствование. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения и т. п. Совершенствование сложных упражнений, тем более исполняемых в соединениях и комбинациях, может продолжаться многие месяцы, причем не только в процессе тренировки, но и во время выступлений на соревнованиях.

Методы и приемы обучения.

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Данный метод широко применяется в художественной гимнастике, что объясняется относительной доступностью упражнений. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню спортивной подготовленности гимнастки, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения, подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят двигательные элементы, которые необходимы гимнастке как сами по себе, например элементы хореографической подготовки, так и элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем целостно более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, в том числе упражнений с предметами, а также, когда речь идет о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах. Типичным примером использования расчлененного метода может служить освоение вертушки Шугуровой. Это упражнение может быть расчленено по крайней мере на три части: кат обруча на определенное расстояние; отработка прыжка через обруч, отработка деталей этого движения, в том числе прыжка на определенную высоту; освоение собственно закрутки, которую можно выполнять в различных условиях (в частности, используя некоторые гимнастические снаряды, например, находясь в упоре на параллельных брусьях и исполняя закрутку обруча).

Структура занятия

1. Вводная часть: построение, проверка состава группы, приветствие.

2. Подготовительная часть: – физиологическая разминка; – подготовка сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной системы к предстоящим нагрузкам.

В этой части особое внимание уделяется растяжке мышц ног и спины, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям, будет зависеть качество освоения техники гимнастических элементов.

3. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия. Так как в этой части решаются главные задачи в овладении техническими и тактическими навыками и совершенствование их, то нагрузка нарастает по объёму и, особенно, по интенсивности.

4. Заключительная часть: – построение; – разбор ошибок, совершённых учащимися во время занятия; – подведение итогов занятия; – объявления. В этой части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части можно использовать упражнения для развития гибкости, координации. Затем успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьба, отвлекающие подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц конечностей**.**

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровьесберегающие технологии – формирование знаний, навыков, умений, вязанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по легкой атлетике для улучшения мотивации к занятиям легкой атлетикой и в приобретении знаний основ данного вида спорта.
4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Винер И.А., Горбулина Н.М, Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. - Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие, Москва, Всероссийская федерация худ. гимнастики 2001.
3. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
4. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатьев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
5. Игнатьев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016
6. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов-на Дону, Феникс, 2009.
7. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003.
8. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике, ФиС, 2004
9. Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010.
12. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006.
13. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивнохудожественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.

14. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
15. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С: Астрель, 2004.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.
17. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С.Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Карпухина Е. Не спускайтесь с небес / Е. Карпухина // Спорт в школе. - 1996. - № 44. - С. 2-3. - № 45. - С. 14-15. - № 46. - С. 14-15.
3. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.
4. Утяшева Л. Несломленная. - М.: Москва, 2008.
5. Чащина И. Стать собой. – М.: Москва, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru