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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

(учебно-тренировочный этап второго года обучения)

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1142, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 24.06.2026 г № 551

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 8-16 лет

Разработчик программы:
Юрьева Н.Е.,
старший тренер-преподаватель по художественной гимнастике

г. Алексин
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….. 3

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН …… 5

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ……..... 6

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ……..... 15

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…….…… 17

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …….. 18

Приложение 1……... 20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по художественной гимнастике для учебно-тренировочной группы разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по художественной гимнастике и 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".

Направленность программы. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 16 лет, имеющие специальную подготовку. К занятиям на учебно-тренировочном этапе допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний. Число детей, одновременно находящихся в группе 10 человек. В группах учебно-тренировочного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение технико-тактической подготовкой в художественной гимнастике.

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

Период подготовки	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
УТ	8-16	10	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Уровень спортивной квалификации: на этапах спортивной подготовки до трех лет – спортивные разряды: 1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд;

Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 624 часа в год.
Форма организации образовательной деятельности: групповая.
Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов.
Режим занятий.
Программа рассчитана на 52 недели. Занятия проводятся 5 раза в неделю: 3 раза по 2 академических часа и 2 раза по 3 академических часа (1 академический час 60 минут).
Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.
Цель программы: создание условий для планомерного повышения спортивного мастерства гимнасток.
На учебно-тренировочном этапе решаются следующие **задачи:**
1. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.
2. Развитие физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, равновесия, выносливости.
3. Обучение основам техники и тактики художественной гимнастики, формирование прочных двигательных навыков.
4. Повышение уровня специальной подготовленности: технической, тактической, теоретической и психологической.
5. Приобретение соревновательного опыта и участие в спортивных соревнованиях.
6. Формирование специальных знаний: правила безопасности, гигиенические нормы, сведения по анатомии и физиологии.
7. Развитие эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

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 (13х13 м)	штук	1
3	Рулетка	штук	1
4	Секундомер	штук	1
5	Скакалка для художественной гимнастики	штук	13
6	Обруч для художественной гимнастики	штук	13
7	Мяч для художественной гимнастики	штук	13
8	Булавы для художественной гимнастики	комплект	13
9	Лента для художественной гимнастики	штук	13
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Стенка гимнастическая	штук	5
12	Колонка музыкальная (музыкальный центр)	штук	1

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	52 недель
Начало и окончание учебного года	С 01.09.2026 г. по 31.08. 2027 г.
Режим занятий	5 раз в неделю: 3 раза по 2 академических часа, 2 раза по 3 академических часа (1 академический час 60 минут)

Учебный план рассчитан на 52 недели, из них - 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Объем тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 2-го года обучения

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	54	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	138	12	11	11	12	11	12	12	11	11	11	12	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	42	2	4	6	6	4	4	6	6	4	-	-	-
4	Техническая подготовка	318	27	27	27	26	26	27	26	26	26	26	27	27
5	Тактическая подготовка	6		2				2				2		
6	Теоретическая подготовка	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
7	Психологическая подготовка	6	2							2			2	
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8					4				4			
9	Восстановительные мероприятия	34	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4
10	Тестирование и контроль	6				2						4		
Общее количество часов в год		624	53	53	54	54	52	53	53	53	53	50	49	47

2.2. Годовой учебный план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	1 год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка:	12	12	-	Беседа
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.				

	История возникновения олимпийского движения.				
	Режим дня и питание обучающихся.				
	Физиологические основы физической культуры.				
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.				
	Теоретические основы технической тактической подготовки.				
	Психологическая подготовка.				
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.				
	Правила вида спорта.				
2.	Общая физическая подготовка	54	2	52	Беседа, Тестирование, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	138	2	136	Беседа, Тестирование, наблюдение
8.	Участие в спортивных соревнованиях	42	1	41	
9.	Техническая	318	2	316	Беседа, Тестирование, наблюдение
9.	Тактическая	6		6	Тестирование
10.	Психологическая подготовка	6	6		Беседа
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		8	Наблюдение
12.	Восстановительные мероприятия	34	2	32	Беседа, наблюдение
13.	Тестирование и контроль	6		6	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		624	29	595	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая подготовка – 12 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. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского

движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технической тактической подготовки. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка – 54 часа

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 – 138 часа

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.

Соревнования – 42 часа

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

Техническая подготовка – 318 часов

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

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		

Хореографическая подготовка

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

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.

Предметная подготовка

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 перебросски	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

Тактическая подготовка – 6 часов

Тактика как система специальных знаний и умений должна быть направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения, приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая.

Психологическая подготовка – 6 часов

Психологическая подготовка в художественной гимнастике — это системный процесс, направленный на развитие устойчивости психики к стрессовым ситуациям, характерным для этого вида спорта. Её цель — оптимизировать психологическое состояние спортсменки для достижения максимальных результатов в условиях повышенной нагрузки и конкуренции.

Психологическая подготовка включает несколько направлений:

- Морально-волевая подготовка. Воспитание целеустремлённости, дисциплинированности, настойчивости, решительности, выдержки и самообладания.
- Развитие психических функций. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, а также формирование специализированных восприятий («чувство предмета», «чувство музыки»).
- Навыки саморегуляции. Умение контролировать эмоции, концентрацию внимания и уровень мотивации.
- Психологическое образование**.** Получение теоретических знаний о психических процессах и методах саморегуляции.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – 8 часов

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

План медико-восстановительных мероприятий для учебно-тренировочных групп:

№	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	Тренер-преподаватель
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	Тренер-преподаватель
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте	в течение года	Тренер-преподаватель
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	Тренер-преподаватель, Спортивный врач
5	Массаж, самомассаж	в течение года	Тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	Тренер-преподаватель, спортивный врач

Восстановительные мероприятия – 34 часа

Восстановительные мероприятия в художественной гимнастике — это комплекс мер, который помогает гимнасткам быстрее приходить в себя после интенсивных тренировок, соревнований, травм или болезней. Их главная задача — не просто снять усталость, а поддержать высокий уровень работоспособности, предотвратить перетренированность и сохранить здоровье, особенно учитывая огромную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Средства восстановления:

- Педагогические (рациональное планирование нагрузки, упражнения на расслабление и восстановление дыхания между подходами и в конце занятия, активный отдых – переключение на другой вид деятельности).
- Психологические (аутогенная и психорегулирующая тренировки – методы

саморегуляции, идеомоторная тренировка – мысленное проговаривание элементов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов к тренировкам, отвлекающие мероприятия: прогулки, посещение культурных событий, чтение).

- Гигиенические (рациональный режим дня с достаточным ночным сном (8–9 часов) и, при необходимости, дневным, сбалансированное питание, включая витамины и питательные смеси, гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь).

Тестирование и контроль – 6 часов

Сдача контрольных нормативов.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

4.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

№	Упражнения	Единица оценки	Норматив
	1. Для девочек		
1.1	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром, без поворота таза и захватом двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6–10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
1.2.	Поперечный шпагат	Балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бёдер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10– 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10– 15 см с поворотом бёдер внутрь
1.3	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперёд с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге, другая нога вверх	Балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положение рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положение рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положение рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положение рук.
1.4	Из положения лёжа на спине, ноги вперёд, поднять туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	Балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз
1.5	Из положения лёжа на животе, руки вперёд, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад	Балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника не доходит до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6	Прыжки на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд (за 10 с)	Балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1–2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3–4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более прыжками с одним вращением
1.7	Из стойки на полной стопе, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват	Балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с; «3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» -

	разноимённой рукой «в кольцо». Тоже с другой ноги		недостаточная фиксация равновесия.
1.8	Равновесие на одной ноге, другая вперёд; в сторону; назад. То же с другой ноги	Балл	«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельна полу; «1» - нога параллельна полу, с заворотом бёдер внутрь.
1.9	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	Балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.10	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» - обруч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещение гимнастки в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
1.11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.
	2. Уровень спортивной квалификации		
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

V. 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:	В соответствии с календарным

	– «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	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 организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль
12	Совместное учебно-тренировочное занятие с родителями	в течение года

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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 спортивно-художественных 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. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации. /Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ, 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: методические рекомендации. / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
4. Борисова О.О. Питание спортсменов: учебно-методическое пособие. / О.О. Борисова // СПб., 2006. – 115 с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980.
6. Венгерова Н.Н. Средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие. / Н.Н. Венгерова, О.С. Федорова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46 с.
7. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис…. канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 20 с.
8. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с + 16 стр. вклейка.
9. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. – 50 с.
10. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. / Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. – 36 с.
11. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие. /Л.А. Карпенко. – СПб.: из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
13. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации. / Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 26 с.
14. Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. / Ж.Е. Фирилева. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
15. Художественная гимнастика: учебник/ под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
16. Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков: учебное пособие. / Р.Б. Цаллагова, Н.В. Дубкова, В.П. Башмаков. // СПб., 2015. – 100 с.

Интернет-ресурсы:

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

Приложение 1
к рабочей программе

Календарно-тематическое планирование

Группы УТ 201 Юрьевой Н.Е.

№ занятия	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1.		Техника безопасности, противопожарная безопасность, Правила дорожного движения. Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки на скакалке. Упражнения с обручем (каты, вертушки, броски).	3
2.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Упражнения с мячом (каты, броски) Переворот вперёд, боком.	2
3.		Развитие быстроты. Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки.	3
4.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Упражнения со скакалкой: восьмёрки, мельницы, эшапе. Позиции ног.	2
5.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот пассе. Упражнения с булавами:малые и большие круги, мельницы. Кувырк: вперёд, назад	2
6.		Развитие быстроты. Равновесие пассе. Упражнения с лентой: круги, броски. Кувырки: вперёд, назад.	2
7.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжок с выпрямленными ногами на 180 градусов. Прыжки с вращением скакалки вперёд. Вращение обруча на талии.	3
8.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот пассе. Броски мяча. Прыжки с вращением скакалки вперёд.	2
9.		Развитие быстроты. Прыжок шагом. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки. Переворот назад.	3
10.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот переступанием. Вращение обруча на руке. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад.	2
11.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие казак. Каты мяча по телу. Мельницы с булавами. Переворот боком.	2
12.		Развитие быстроты. Прыжок казак. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: восьмёрки, броски. Переворот боком на предплечьях.	3
13.		Развитие гибкости, ловкости. Мосты, наклоны, перекаты, волны. Поворот с ногой в кольцо. Прыжки с двойным вращением скакалки. Каты обруча по полу.	2
14.		Развитие силы, выносливости. Поворот (передний шпагат с помощью рук). Прыжок пассе. Бросок и	3

		ловля мяча одной рукой. Переворот боком на груди.	
15.		Развитие быстроты. Прыжки в длину с места. Поворот казак. Танцевальные шаги в комбинации с лентой. Переворот боком на одной руке.	2
16.		Развитие гибкости и ловкости. Вращение скакалки. Риски с обручем. Партер.	2
17.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот пассе. Упражнения с булавами: малые и большие круги, мельницы.	3
18.		Развитие быстроты. Равновесие в опоре на животе. Танцевальные дорожки. Прыжок шагом. Риски с лентой.	2
19.		Развитие гибкости, ловкости. Мосты, наклоны, перекаты, волны. Поворот с ногой в кольцо. Прыжки с двойным вращением скакалки. Каты обруча по полу.	3
20.		Развитие силы, выносливости. Равновесие аттитюд или кольцо назад. Прыжок подбивной в кольцо. Перекаты булав по части тела, по полу Восьмёрки мячом. Переворот боком на лопатках.	2
21.		Развитие быстроты. Тройной прыжок с места. Поворот свободная нога в положении вперёд (выпрямленная или согнутая). Бросок ленты «бумеранг» Перевороты вперёд, назад.	2
22.		Развитие ловкости, гибкости. Поворот Казак. Равновесие аттитюд или кольцо назад. Серия мелких прыжков через скакалку, эшапе. Броски обруча.	3
23.		Теория: история развития художественной гимнастики. Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Танцевальные дорожки со скакалкой. Риски с обручем. Хореография.	2
24.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Упражнения с мячом (каты, броски). Кувырки: вперёд, назад	3
25.		Развитие быстроты. Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки. Акробатика, хореография.	2
26.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот пассе Прыжок ножницы. Каты обруча по полу. Галоп с вращением скакалки, обруча в лицевой плоскости.	2
27.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Танцевальные дорожки. Упражнения с булавами: средние круги, мельницы. Броски и ловля мяча. Кувырк: вперёд	3
28.		Развитие быстроты. Равновесие боковой шпагат с помощью. Танцевальные дорожки с лентой. Кувырки: вперёд, назад	2
29.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: в шпагат, кабриоль в сторону. Прыжки двойным вращением скакалки. Броски обруча.	3

30.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот аттитюд. Равновесие аттитюд. Броски мяча, булав. Переворот боком.	**2**
31.		Развитие быстроты. Прыжок шагом. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки. Переворот назад.	2
32.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот пассе с наклоном туловища вперёд. Прыжок шагом. Каты обруча по телу. Галоп с вращением скакалки вперёд, назад. Позиции рук.	3
33.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие: казак, шпагат с помощью руки. Прыжок кольцо одной ногой. Каты мяча по телу. Мельницы с булавами. Переворот боком на одной руке.	2
34.		Развитие быстроты. Прыжки: казак, кольцо одной ногой. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: проходы над рисунком. Переворот боком на предплечьях	3
35.		Развитие ловкости, гибкости. Мосты, наклоны, перекаты, волны. Равновесия: с ногой в кольцо, на колене нога вперёд. Прыжки с двойным вращением скакалки. Каты обруча по рукам. Партер.	2
36.		Развитие силы, выносливости. Прыжки: ножницы со сменой ног вперёд, подбивной. Танцевальные дорожки с булавами. Ловля	2
37.		Развитие быстроты Прыжки в длину с места. Повороты: казак, арабеск. Танцевальные дорожки в комбинации с лентой. Переворот назад.	3
38.		Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Прыжок кабриоль в сторону. Равновесие с опорой на локтях. Броски скакалки, обруча. Партер.	2
39.		Развитие силы, выносливости. Подъём корпуса из положения лежа на спине и животе. Поворот (передний шпагат с помощью рук). Прыжок в шпагат. Танцевальные шаги.	3
40.		Развитие быстроты. Равновесие с опорой на локтях. Прыжок казак. Риски с лентой. Кувырки: вперёд, назад.	2
41.		Упражнения на развитие ловкости, гибкости. Поворот Казак. Равновесие в опоре на животе. Серия мелких прыжков через скакалку. Риски с обручем. Хореография.	2
42.		Развитие силы, выносливости. Равновесие пассе. Прыжок подбивной со сменой ног. Перекаты булав по части тела, по полу Перекаты мяча по рукам. Переворот боком на лопатках.	3
43.		Развитие быстроты. Тройной прыжок с места. Поворот свободная нога в положении в сторону. Бросок ленты «бумеранг» Перевороты вперёд, назад, в сторону.	2
44.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости.	3

		Прыжки с двойным вращением и в сложенную скакалку. Вращения обруча вокруг кисти и вокруг части тела. Хореография.	
45.		Теория: гигиена, умение и навыки. Режим дня. Развитие физических качеств: силы и выносливости. Вращения мяча на части тела. Ассиметричные движения двух булав. Позиции ног и рук.	2
46.		Теория: гигиена, умение и навыки. Режим дня. Развитие быстроты. Поворот боковой шпагат с помощью. Танцевальные дорожки с лентой. Перевороты: вперёд, назад, в сторону.	2
47.		Развитие ловкости, гибкости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Броски обруча, эшапе со скакалкой. Подвижная игра.	3
48.		Развитие силы и выносливости. Прыжки подбивной отталкивание двумя ногами, прогнувшись, ножницы. Равновесие арабеск. Упражнения с мячом, булавами.	2
49.		Развитие быстроты. Прыжки прогнувшись, козлик. Вращения, прыжки с лентой.	3
50.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: в шпагат, подбивной в кольцо. Прыжки двойным вращением скакалки. Броски обруча с вращением вокруг горизонтальной оси.	2
51.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается. Броски мяча, булав. Хореография.	2
52.		Развитие быстроты. Прыжки шпагат, прогнувшись. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается.Упражнения с лентой :спирали змейки, восьмёрки. Переворот назад на предплечьях.	3
53.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Прыжки со скакалкой и обручем. Подвижная игра.	2
54.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие: аттитюд, кольцо с помощью руки. Прыжок кольцо двумя ногами. Каты мяча по телу, рукам, полу. Мельницы с булавами. Партер.	3
55.		Развитие быстроты. Прыжки: казак, кольцо одной ногой, пассе. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: проходы над рисунком. Переворот боком на предплечьях. Переворот боком на одной руке	2
56.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Прыжки: подбивной отталкивание двумя ногами, прогнувшись. Упражнения со скакалкой обручем.	2
57.		Развитие силы, выносливости. Прыжки: ножницы	3

		со сменой ног вперёд, подбивной в кольцо. Танцевальные дорожки с булавами, мячом. Упражнения у станка.	
58.		Развитие быстроты. Спиральный повороты. Танцевальные дорожки в комбинации с лентой. Бросок ленты «бумеранг». Переворот назад на предплечьях.	2
59.		Развитие ловкости, гибкости. Спиральный повороты. Равновесие с опорой на локтях. Индивидуальные упражнения со скакалкой, обручем. Партер.	3
60.		Развитие силы, выносливости. Подъём корпуса из положения лежа на спине и животе. Поворот (передний шпагат с помощью рук). Прыжок в шпагат. Танцевальные дорожки с мячом. Хореография.	2
61.		Развитие быстроты. Равновесие с опорой на локтях. на животе. Прыжок казак, кабриоль Риски с лентой. Кувырки: вперёд, назад	2
62.		Развитие ловкости, гибкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Серии небольших отбивов мяча, восьмёрки. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра.	3
63.		Развитие силы, выносливости. Равновесие арабеск. Прыжок подбивной со сменой ног. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Партер.	2
64.		Теория: профилактика травматизма. Развитие быстроты. Поворот свободная нога в положении в сторону, вперёд, назад. Бросок ленты «бумеранг». Партер.	3
65.		Теория: профилактика травматизма. Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем. Хореография.	2
66.		Развитие силы, выносливости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Прыжки: подбивной отталкивание двумя ногами. Упражнения с булавами, мячом.	2
67.		Развитие быстроты. Прыжки: подбивной отталкивание двумя ногами. Кувырки.Упражнения с лентой. Танцевальные шаги.	3
68.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: подбивной в кольцо, шагом. Прыжки с крестным вращением скакалки назад. Вертушки с обручем.	2
69.		Развитие силы, выносливости. Мост, шпагаты, стойка на лопатках, перекат в группировке, переворот боком. Хореография. Риски с мячом, булавами.	3
70.		Развитие быстроты. Прыжки шпагат, прогнувшись. Равновесие с изменением уровня гимнастки	2

		опорная нога постепенно сгибается. Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки.	
71.		Развитие ловкости, гибкости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Равновесие арабеск, казак. Галоп боком со скакалкой, обручем. Подвижная игра.	2
72.		Развитие силы, выносливости. Прыжки: подбивной, Ножницы, козлик. Повороты пассе, переступанием. Партер. Переворот боком. Броски мяча, булав.	3
73.		Развитие быстроты. Поворот пассе с наклоном верхней части спины и плеч вперёд. Прыжки столбиком, прогнувшись с поворотом на 180 градусов. Индивидуальные упражнения без предмета, с лентой. Подвижная игра «Мышеловка».	2
74.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Прыжки со скакалкой и обручем. Подвижная игра.	3
75.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Прыжки: подбивной, ножницы. Серии небольших отбивов мяча, восьмёрки, броски. Упражнения с булавами.	2
76.		Развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с лентой. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Танцевальные дорожки. Переворот боком на одну руку, Стойка на лопатках, мост, Хореография.	2
77.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Мост, корзиночка, колечко, лодочка. Шпагаты. Упражнения со скакалкой: парус, восьмёрка. мельница. Прыжки в обруч.	3
78.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие: аттитюд, кольцо с помощью руки, казак. Прыжок кольцо двумя ногами. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами.	2
79.		Развитие быстроты. Упражнения с лентой: проходы над рисунком, каты палочки по телу. Переворот боком на груди, предплечьях. Переворот боком на одной руке.	3
80.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов, козлик. Вальсовый шаг, полька, галоп. Вращение в боковой плоскости обруча, скакалки.	2
81.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие казак. Прыжки: с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов. Индивидуальные упражнения с булавами, мячом.	2
82.		Развитие быстроты. Прыжки: подбивной.	3

		Равновесие арабеск. Поворот пассе. Кувырки вперёд, назад. Партер. Восьмёрки с лентой.	
83.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прогнувшись с поворотом на 180 градусов. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем.	2
84.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие казак. Прыжки: с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов. Прыжки с мячом и булавами.	3
85.		Развитие быстроты. Танцевальные дорожки. Хореография. Акробатика. Упражнения с лентой.	2
86.		Развитие гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Упражнения со скакалкой и обручем (прыжки, вращения). Подвижная игра.	2
87.		Теория: требования к инвентарю, оборудованию, экипировке. Развитие силы и выносливости. Равновесие, поворот(арабеск), Кувырки вперёд, назад. Индивидуальные упражнения без предмета, с мячом, булавами.	3
88.		Теория: требования к инвентарю, оборудованию, экипировке. Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки с двойным вращением и в сложенную скакалку, спирали, мельница. Индивидуальные упражнения с обручем. Хореография.	**2**
89.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Танцевальные дорожки. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Переворот вперёд, назад на предплечьях.	3
90.		Развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с лентой. Нырок. Рыбка	2
91.		Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги. Галоп с вращением скакалки вперёд, назад. Каты обруча. Хореография. Акробатика.	2
92.		Развитие силы и выносливости. Повороты: пассе, переступанием. Танцевальные дорожки. Переворот в сторону, кувырки. Упражнения с булавами, мячом.	3
93.		Развитие быстроты. Прыжки: подбивной, в кольцо двумя, «щука». Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки. Переворот назад, вперёд, боком на предплечьях.	2
94.		Развитие гибкости и ловкости. Прыжки: подбивной, пассе. Прыжки с крестным вращением скакалки. Вертушка обруча по полу. Подвижная игра.	3
95.		Развитие силы и выносливости. Прыжки подбивной отталкивание двумя ногами, ножницы. Мосты, стойка на лопатках, переворот боком, кувырки. Упражнения с мячом, булавами.	2

96.		Развитие быстроты. Поворот пассе с наклоном верхней части спины и плеч вперёд. Прыжок козлик. Индивидуальные упражнения без предмета. Вращения с лентой.	2
97.		Развитие гибкости и ловкости Мост, корзиночка, колечко, лодочка. Шпагаты. Упражнения со скакалкой: парус, восьмёрка. Прыжки в обруч, вертушка на полу.	3
98.		Развитие силы и выносливости. Равновесие: на колене нога вперёд. Индивидуальные упражнения без предмета. Броски мяча, отбивы от пола. Упражнения с булавами.	2
99.		Развитие быстроты. Прыжки: казак, в шпагат, «Жете ан турнан». Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: проходы над рисунком, броски.	3
100.		Развитие гибкости и ловкости. Вальсовый шаг, полька, галоп. Вращение в лицевой плоскости, над головой обруча, скакалки.	2
101.		Развитие силы, выносливости. Индивидуальные упражнения без предмета. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Танцевальные дорожки. Упражнения с мячом, булавами.	2
102.		Теория: сведения о строении и функциях организма человека. Развитие быстроты. Прыжки: казак, в шпагат, «Жете ан турнан». Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: проходы над рисунком, броски.	3
103.		Развитие ловкости, гибкости. Спиральный повороты. Упражнения с обручем, скакалкой.	2
104.		Развитие гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Прыжки с обручем, со скакалкой с вращением назад.	3
105.		Развитие силы и выносливости. Мост, перекат в группировке, стойка на лопатках, переворот боком. Позиции ног, рук. Упражнения с мячом, булавами.	2
106.		Развитие быстроты. Прыжки: подбивной. Равновесие арабеск. Поворот пассе. Кувырки вперёд, назад. Партер. Упражнение с лентой.	2
107.		Развитие гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Восьмёрки с обручем, скакалкой. Подвижная игра на выбор.	3
108.		Развитие силы и выносливости. Равновесие казак. Прыжок подбивной. Индивидуальные упражнения с без предмета. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). Круги с булавами.	2
109.		Развитие быстроты. Танцевальные дорожки. Хореография. Акробатика Упражнения с лентой.	3
110.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот пассе с наклоном верхней части спины и плеч назад. Прыжки шпагат в кольцо. Индивидуальные упражнения со скакалкой и	2

		обручем.	
111.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие: аттитюд, динамическое равновесие с полной волной телом. Прыжки: с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов. Малые броски и ловля с вращением двух булав одновременно или последовательно. Индивидуальные упражнения с мячом.	2
112.		Развитие быстроты. Прыжки: казак, в шпагат, «Жете ан турнан». Танцевальные дорожки. Индивидуальные упражнения с лентой. Акробатика.	3
113.		Развитие гибкости, ловкости. Закручивание, раскручивание скакалки вокруг части тела, спираль вдвое сложенной скакалкой. Вращения обруча вокруг оси на полу, броски.	2
114.		Развитие силы, выносливости. Прыжки: ножницы со сменой ног вперёд, «Жете ан турнан», подбивной. Танцевальные дорожки с булавами, мячом.	3
115.		Развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с лентой. Переворот назад, вперёд, боком на предплечьях.	2
116.		Развитие ловкости, гибкости. Равновесие с переходом из положения в опоре на животе к опоре на груди. Индивидуальные упражнения со скакалкой, обручем. Партер.	2
117.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот в шпагате на полу с наклоном назад. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается и возвращается в выпрямленное положение, арабеск. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Акробатика.	3
118.		Развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с лентой. Акробатика. Подвижные игры.	2
119.		Развитие гибкости и ловкости. Упражнения с обручем и скакалкой. Хореография.	3
120.		Развитие силы и выносливости. Поворот пассе с наклоном верхней части спины и плеч назад. Прыжки шпагат в кольцо. Упражнения с мячом, булавами.	2
121.		Теория: правила поведения на воде. Развитие быстроты. Упражнения с лентой. Акробатика.	2
122.		Развитие гибкости и ловкости. Упражнения с обручем и скакалкой. Хореография.	3
123.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем. Хореография.	2
124.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Прыжки: подбивной, в шпагат отталкивание двумя ногами. Ассиметричные движения двух булав,	3

		мельницы. Серии небольших отбивов мяча, восьмёрки, броски. Акробатика.	
125.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Поворот в шпагате на полу с наклоном назад, вперёд. Танцевальные дорожки. Переворот вперёд на одну руку.	2
126.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Индивидуальные упражнения с обручем, скакалкой. Хореография.	2
127.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Переворот вперёд, назад, боком на предплечьях.	3
128.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Переворот назад из положения на полу. Рыбка. Нырок.	2
129.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Прыжки: с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов, кабриоль в шпагат. Индивидуальные упражнения со скакалкой, с обручем. Партер.	3
130.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Поворот шпагат с помощью рук. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается и возвращается в выпрямленное положение, шпагат с помощью рук. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Акробатика.	2
131.		Развитие выносливости. Прыжки: подбивной, в кольцо двумя, «щука». Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается и возвращается в выпрямленное положение. Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки. Акробатика.	2
132.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Прыжки шпагат в кольцо. Прогнувшись с поворотом на 180 градусов. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем. Партер.	3
133.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Равновесие: казак, динамическое равновесие с полной волной телом. Прыжки: с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Кувырки	2
134.		Развитие выносливости. Танцевальные дорожки. Индивидуальные упражнения с лентой. Акробатика.	3
135.		Развитие гибкости, быстроты. Равновесие, поворот(арабеск), Закручивание, раскручивание скакалки вокруг части тела, спираль вдвое сложенной скакалкой. Индивидуальные упражнения с обручем. Хореография.	2
136.		Развитие силы, ловкости. Прыжки: ножницы со	2

		сменой ног вперёд, подбивной отталкивание двумя ногами, Индивидуальные упражнения с булавами, мячом. Нырок,	
137.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Переворот назад, вперёд, боком на предплечьях. Подвижные игры.	3
138.		Развитие быстроты, гибкости. Равновесие с переходом из положения в опоре на животе к опоре на груди. Индивидуальные упражнения со скакалкой, обручем. Хореография.	2
139.		Развитие силы, ловкости. Подъём ног из положения лежа на спине. Уголки на шведской стенке. Развитие ловкости. Танцевальные дорожки. Индивидуальные упражнения булавами, мячом. Акробатика.	3
140.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Акробатика. Подвижные игры	2
141.		Развитие гибкости, быстроты. Индивидуальные упражнения с обручем, со скакалкой. Хореография.	2
142.		Развитие силы, ловкости. Индивидуальные упражнения с булавами, мячом. Акробатика.	3
143.		Теория: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой Акробатика. Партер.	2
144.		Теория: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Упражнения на развитие быстроты, гибкости. Индивидуальные упражнения со скакалкой, обручем. Партер	3
145.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Риски со скакалкой, обручем. Хореография.	2
146.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Риски с мячом булавами. Позиции ног и рук.	2
147.		Развитие быстроты. Танцевальные дорожки с лентой. Перевороты: вперёд, назад, в сторону.	3
148.		Развитие ловкости, гибкости. Поворот кольцо с помощью. Серия мелких прыжков через скакалку. Риски с обручем, со скакалкой. Переворот боком на лопатках, груди.	2
149.		Развитие силы, выносливости. Прыжок подбивной со сменой ног. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Партер.	3
150.		Развитие быстроты. Эшапе с лентой. Танцевальные дорожки с лентой. Хореография.	2
151.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: в шпагат, подбивной в кольцо. Танцевальные дорожки со скакалкой, обручем.	2
152.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Прыжки шпагат, подбивной, казак.	3

		Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается. Броски мяча , булав. Хореография.	
153.		Развитие быстроты. Прыжки шпагат, прогнувшись. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается. Танцевальные дорожки с лентой. Переворот боком на предплечьях.	2
154.		Развитие ловкости, гибкости. Спиральный повороты. Индивидуальные упражнения со скакалкой, обручем. Хореография.	3
155.		Развитие силы и выносливости. Подъём корпуса из положения лежа на спине и животе. Поворот (передний шпагат с помощью рук). Танцевальные дорожки с мячом, булавами. Хореография.	2
156.		Развитие быстроты. Танцевальные дорожки в комбинации с лентой. Риски с лентой. Кувырки: вперёд, назад.	2
157.		Развитие гибкости и ловкости. Мосты, наклоны, перекаты, волны. Поворот шпагат с помощью. Прыжки с двойным вращением скакалки. Мастерство с обручем.	3
158.		Развитие силы, выносливости. Танцевальные дорожки с булавами, мячом. Упражнения у станка.	2
159.		Развитие быстроты. Спиральный повороты. Танцевальные дорожки в комбинации с лентой. Бросок ленты «бумеранг». Кувырки вперёд, назад.	2
160.		Развитие гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения с обручем. скакалкой. Хореография	3
161.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Кувырки вперёд, назад.	2
162.		Развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с лентой. Перевороты назад, вперёд, боком. Подвижные игры.	3
163.		Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: в шпагат, подбивной. Волны с обручем и скакалкой.	2
164.		Развитие физических качеств: силы и выносливости. Прыжки шпагат, подбивной, казак. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается. Броски мяча , булав. Акробатика.	2
165.		Теория: требования к инвентарю, оборудованию, экипировке. Развитие быстроты. Прыжки шпагат, прогнувшись. Равновесие с изменением уровня гимнастки опорная нога постепенно сгибается. Танцевальные дорожки с лентой.	3
166.		Теория: требования к инвентарю, оборудованию, экипировке. Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем. Хореография.	2

167.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. упражнения с мячом, булавами.	3
168.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Поворот в шпагате на полу с наклоном назад, вперёд. Переворот вперёд на одну руку.	2
169.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Индивидуальные упражнения с обручем, скакалкой. Хореография.	2
170.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Кувырки вперёд, назад.	3
171.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Перевороты назад, вперёд, боком.	2
172.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Прыжки: кабриоль в шпагат. Индивидуальные упражнения со скакалкой, с обручем. Партер. Акробатика.	3
173.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Поворот шпагат с помощью рук. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Акробатика.	2
174.		Развитие выносливости. Прыжки: кольцо двумя, «щука». Упражнения с лентой: спирали змейки, восьмёрки. Акробатика.	2
175.		Развитие физических качеств: гибкости и быстроты. Прогнувшись с поворотом на 180 градусов. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем. Партер.	3
176.		Развитие физических качеств: силы и ловкости. Равновесие: аттитюд, динамическое равновесие с полной волной телом. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Кувырки. Перевороты.	2
177.		Развитие выносливости. Танцевальные дорожки. Индивидуальные упражнения с лентой. Акробатика.	3
178.		Развитие гибкости, быстроты. Индивидуальные упражнения с обручем, со скакалкой. Хореография.	2
179.		Развитие силы, ловкости. Прыжки: ножницы со сменой ног вперёд, подбивной отталкивание двумя ногами, Индивидуальные упражнения с булавами, мячом. Нырок,	2
180.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Переворот назад, вперёд, боком. Подвижные игры.	3
181.		Развитие быстроты, гибкости. Равновесие с переходом из положения в опоре на животе к опоре на груди. Индивидуальные упражнения со скакалкой, обручем. Хореография.	2

182.		Развитие силы, ловкости. Риски с булавами, мячом. Акробатика.	3
183.		Развитие выносливости. Индивидуальные упражнения с лентой. Акробатика.	2
184.		Развитие гибкости, быстроты. Индивидуальные упражнения с обручем, со скакалкой. Хореография	2
185.		Развитие силы, ловкости. Индивидуальные упражнения с булавами, с лентой. Акробатика	3

№ занятия	Тема для самостоятельных занятий	Кол-во часов
1.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки на скакалке. Упражнения с обручем (каты, вертушки, броски).	2
2.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Упражнения с мячом(каты по полу, отбивы) Переворот вперёд ,боком.	2
3.	Развитие быстроты. Упражнения с лентой: спирали, змейки, восьмёрки.	2
4.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Упражнения со скакалкой: восьмёрки, мельницы, эшапе. Позиции ног.	2
5.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот пассе. Упражнения с булавами: малые и большие круги, мельницы. Кувырок вперёд, назад.	2
6.	Развитие быстроты. Равновесие пассе. Упражнения с лентой: круги, броски. Кувырки: вперёд, назад.	2
7.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжок с выпрямленными ногами на 180 градусов. Прыжки с вращением скакалки вперёд. Вращение обруча на талии.	2
8.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот пассе. Броски мяча. Прыжки с вращением скакалки вперёд.	2
9.	Развитие быстроты. Прыжок шагом. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: спирали, змейки, восьмёрки. Переворот назад.	2
10.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот переступанием. Вращение обруча на руке. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад.	2
11.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие казак. Каты мяча по телу. Мельницы с булавами. Переворот боком.	2
12.	Развитие быстроты Прыжок казак. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: восьмёрки, броски. Переворот боком на предплечьях.	2
13.	Развитие гибкости и ловкости. Мосты, наклоны, перекаты, волны. Поворот с ногой в кольцо. Прыжки с двойным вращением скакалки. Каты обруча по полу.	2
14.	Развитие силы и выносливости. Поворот (передний шпагат с помощью рук). Прыжок пассе. Бросок и ловля мяча одной рукой. Переворот боком на груди.	2
15.	Развитие быстроты. Прыжки в длину с места. Поворот казак. Танцевальные шаги в комбинации с лентой. Переворот боком на одной руке.	2
16.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Вращение скакалки. Риски с обручем. Партер.	2
17.	Развитие силы и выносливости. Поворот пассе. Упражнения с булавами: малые и большие круги, мельницы.	2
18.	Развитие быстроты. Равновесие в опоре на животе. Танцевальные дорожки. Прыжок шагом. Риски с лентой.	2
19.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Мосты, наклоны,	2

	перекаты, волны. Поворот с ногой в кольцо. Прыжки с двойным вращением скакалки. Каты обруча по полу.	
20.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Равновесие аттитюд или кольцо. Прыжок подбивной в кольцо. Перекаты булав по частям тела, по полу. Восьмёрки мячом. Переворот боком на лопатках.	2
21.	Развитие быстроты. Тройной прыжок с места. Поворот свободная нога в положении вперёд (выпрямленная или согнутая). Бросок ленты «бумеранг». Перевороты вперёд, назад.	2
22.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот казак. Равновесие аттитюд или кольцо. Серия мелких прыжков через скакалку, эшапе. Броски обруча.	2
23.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Танцевальные дорожки со скакалкой. Риски с обручем хореография.	2
24.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Упражнения с мячом (каты, броски) Кувырки: вперёд, назад.	2
25.	Развитие быстроты. Упражнения с лентой: спирали, змейки, восьмёрки. Акробатика, хореография.	2
26.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот пассе Прыжок ножницы. Каты обруча по полу. Галоп с вращением скакалки, обруча в лицевой плоскости.	2
27.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Танцевальные дорожки. Упражнения с булавами: средние круги, мельницы. Броски и ловля мяча. Кувырок вперёд.	2
28.	Развитие быстроты. Равновесие боковой шпагат с помощью руки. Танцевальные дорожки с лентой. Кувырки: вперёд, назад.	2
29.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки: в шпагат Кабриоль в сторону. Прыжки с двойным вращением скакалки. Броски обруча.	2
30.	Развитие силы и выносливости. Поворот аттитюд. Равновесие аттитюд. Броски мяча, булав. Переворот боком.	2
31.	Развитие быстроты. Прыжок шагом. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: спирали, змейки, восьмёрки. Переворот назад.	2
32.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот пассе с наклоном туловища вперёд. Прыжок шагом. Каты обруча по телу. Галоп с вращением скакалки вперёд, назад. Позиции рук.	2
33.	Развитие силы и выносливости. Равновесие: казак, шпагат с помощью руки. Прыжок кольцо одной ногой. Каты мяча по телу. Мельницы с булавами. Переворот боком на одной руке.	2
34.	Развитие быстроты. Прыжки: казак, кольцо одной ногой. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: проходы над рисунком. Переворот боком на предплечьях.	2
35.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Мосты наклоны, перекаты, волны. Равновесия: с ногой в кольцо, на колене нога вперёд. Прыжки с двойным вращением скакалки. Каты обруча по рукам. Партер.	2
36.	Развитие силы и выносливости. Прыжки: ножницы со сменой ног вперёд, побивной. Танцевальные дорожки с булавами. Ловля булав.	2
37.	Развитие быстроты. Прыжки в длину с места. Повороты: казак, арабеск. Танцевальные дорожки в комбинации с лентой. Переворот назад.	2
38.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжок кабриоль в сторону. Равновесие с опорой на локтях. Броски скакалки, обруча.	2
39.	Развитие силы и выносливости. Подъём корпуса из положения лёжа на спине и животе. Поворот (передний шпагат с помощью рук) Прыжок в шпагат. Танцевальные шаги.	2
40.	Развитие быстроты. Равновесие с опорой на локтях. Прыжок казак. Риски с лентой. Кувырки вперёд, назад.	2
41.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот казак. Равновесие в опоре на животе. Серия мелких прыжков через скакалку.	2

	Риски с обручем. Хореография.	
42.	Развитие силы и выносливости. Равновесие пассе. Прыжок подбивной со сменой ног. Перекаты булав по части тела, по полу. Перекаты мяча по рукам. Переворот боком на лопатках.	2
43.	Развитие быстроты. Тройной прыжок с места. Поворот свободная нога в положении в сторону. Бросок ленты «бумеранг». Перевороты вперёд, назад, в сторону.	2
44.	Развитие гибкости и ловкости. Прыжки с двойным вращением и в сложенную скакалку. Вращение обруча вокруг кисти и вокруг части тела. Хореография.	2
45.	Развитие силы и выносливости. Вращение мяча на части тела. Ассиметричные движения двух булав. Позиции ног и рук.	2
46.	Развитие физического качества (быстроты). Поворот боковой шпагат с помощью. Танцевальные дорожки с лентой. Перевороты: вперёд, назад, в сторону.	2
47.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Броски обруча, эшапе со скакалкой. Подвижная игра.	2
48.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Прыжки подбивной отталкивание двумя ногами, прогнувшись, ножницы. Равновесие арабеск. Упражнения с мячом, булавами.	2
49.	Развитие быстроты. Прыжки прогнувшись, козлик. Вращения, прыжки с лентой.	2
50.	Развитие гибкости и ловкости. Прыжки в шпагат, подбивной в кольцо. Прыжки с двойным вращением скакалки. Броски обруча с вращением вокруг горизонтальной оси.	2
51.	Развитие физических качеств: силы и выносливости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Равновесие с изменением уровня гимнастки, опорная нога постепенно сгибается. Броски мяча, булав. Хореография.	2
52.	Развитие быстроты. Прыжки шпагат, прогнувшись. Равновесие с изменением уровня гимнастки, опорная нога постепенно сгибается. Упражнения с лентой: спирали, змейки, восьмёрки. Переворот назад на предплечьях.	2
53.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Прыжки со скакалкой и обручем. Подвижная игра «Займи свой домик».	2
54.	Развитие силы и выносливости. Равновесие аттитюд, кольцо с помощью руки. Прыжок кольцо двумя ногами. Каты мяча по телу, рукам, полу. Мельницы с булавами. Партер.	2
55.	Развитие быстроты. Прыжки: казак, кольцо одной ногой, пассе. Танцевальные дорожки. Упражнения с лентой: проходы над рисунком. Переворот боком над предплечьями. Переворот боком на одной руке.	2
56.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Прыжки: подбивной отталкивание двумя ногами, прогнувшись. Упражнения со скакалкой, обручем.	2
57.	Развитие силы и выносливости. Прыжки: ножницы со сменой ног впереди, подбивной в кольцо. Танцевальные дорожки с булавами, мячом. Упражнения у станка.	2
58.	Развитие быстроты. Спиральный поворот. Танцевальные дорожки с лентой. Бросок «бумеранг». Переворот назад на предплечьях.	2
59.	Развитие физических качеств: ловкости и гибкости. Спиральный поворот. Равновесие с опорой на локтях. Индивидуальные упражнения со скакалкой, мячом. Партер.	2
60.	Развитие силы и выносливости. Подъём корпуса из положения лёжа на спине животе. Поворот (передний шпагат с помощью рук). Танцевальные дорожки с мячом. Хореография.	2

61.	Развитие быстроты. Равновесие с опорой на локтях, животе. Прыжок казак, кабриоль. Риски с лентой. Кувырки: вперёд, назад.	2
62.	Развитие гибкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Серии небольших отбивов мяча, восьмёрки. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	2
63.	Развитие силы и выносливости. Равновесие арабеск. Прыжок подбивной со сменной ног. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами. Партер.	2
64.	Развитие быстроты. Поворот свободная нога в положении в сторону, вперёд, назад. Бросок ленты «бумеранг». Партер.	2
65.	Развитие гибкости, ловкости. Индивидуальные упражнения со скакалкой и обручем. Хореография.	2
66.	Развитие силы, выносливости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Прыжки: подбивной отталкивание двумя ногами. Упражнения с булавами, мячом.	2
67.	Развитие быстроты. Прыжки: подбивной отталкивание двумя ногами. Кувырки. Упражнения с лентой. Танцевальные шаги.	2
68.	Развитие гибкости и ловкости. Мост, шпагаты, стойка на лопатках, перекат в группировке, переворот боком. Хореография. Риски с мячом, булавами.	2
69.	Развитие быстроты. Прыжки шпагат прогнувшись. Равновесие с изменением уровня гимнастки, опорная нога постепенно сгибается. Упражнения с лентой: спирали, змейки, восьмёрки.	2
70.	Развитие ловкости, гибкости. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Равновесие арабеск, казак. Галоп боком со скакалкой, обручем Подвижная игра.	2
71.	Развитие силы, выносливости. Прыжки: подбивной, Ножницы, козлик. Повороты пассе, переступанием. Партер. Переворот боком. Броски мяча, булав.	2
72.	Развитие быстроты. Поворот пассе с наклоном верхней части спины и плеч вперёд. Прыжки столбиком, прогнувшись с поворотом на 180 градусов. Индивидуальные упражнения без предмета. Подвижная игра «Мышеловка».	2
73.	. Развитие гибкости и ловкости. Индивидуальные упражнения без предмета. Прыжки со скакалкой и обручем. Подвижная игра.	2
74.	Развитие силы и выносливости. Прыжки подбивной, ножницы. Серии небольших отбивов мяча, восьмёрки, броски. Упражнения с булавами.	2
75.	Развитие быстроты. Индивидуальные упражнения с лентой. Поворот в шпагате на полу с наклоном вперёд. Танцевальные дорожки. Переворот боком на одну руку. Стойка на лопатках, тост. Хореография.	2
76.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Мост, корзиночка, колечко, лодочка. Шпагаты. Упражнения со скакалкой: парус, восьмёрка, мельница. Прыжки в обруч.	2
77.	Развитие силы и выносливости. Равновесия: аттитюд, кольцо с помощью руки, казак. Прыжок кольцо двумя ногами. Индивидуальные упражнения с мячом, булавами.	2
78.	Развитие быстроты. Упражнения с лентой: проходы над рисунком, каты палочки по телу. Переворот боком на груди, предплечьях. Переворот боком на одной руке.	2
79.	Развитие физических качеств: гибкости и ловкости. Прыжки с выпрямленными ногами, согнув ноги на 360 градусов, козлик. Вальсовый шаг, полька, галоп. Вращение в боковой плоскости обруча, скакалки.	2