

Министерство Спорта Смоленской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени В.А. Сухарева»

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» мая 2024г.
протокол №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СПШ имени В.А. Сухарева»



Козловский И.В.
_____ 202_г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мешкова Татьяна Николаевна,
тренер-преподаватель

г. Рославль, 2024

Пояснительная записка

При разработке программы учитывались все современные требования к программам дополнительного образования, анализ социального заказа, рекомендации специалистов в данной области. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Устав МБУ ДО «Спортивная школа имени В.А. Сухарева».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» - базовая, имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворении индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании ребенка, а также организацию свободного времени.

Форма обучения **очная, групповая**. Условия приема детей: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Актуальность программы в том, что занятия по художественной гимнастике являются востребованными в нашей школе. Занятия по этой программе раскрывают личностный потенциал детей, формирует потребность и интерес к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой. В программе представлены основные разделы стартового уровня подготовки юных гимнасток, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Программа является востребованной среди учащихся и родителей (законных представителей),

выполняя социальный заказ на обучение по физкультурно-спортивному направлению.

Педагогическая целесообразность программы. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные принципы спортивной подготовки.

Адресат программы: по виду спорта «Художественная гимнастика» рассчитана на детей в возрасте 5-8 лет.

Сроки реализации программы: 1 год

Объём: 72 часа. (36 недель с сентября по май)

Режим занятий: 2 раза в неделю одночасовое занятие.

По возрасту – общая возрастная группы.

По формам организации образовательного процесса – групповая.

Уровень сложности: стартовый.

Используемые формы реализации программы: очная.

Язык обучения: русский.

Используются следующие **формы занятий:** теоретические занятия, практические (тренировочные) занятия, подвижные игры, соревнования.

Программа может применяться для детей с **выдающимися способностями.**

Методы:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- структурный,
- соревновательный.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Главное условие программы – обучение без нанесения вреда здоровью детей. Для сохранения здоровья учащихся в спортивной школе учебный процесс организован с соблюдением расписания занятий и в помещениях соответствующих требованиям санитарных норм и имеющих санитарно-эпидемиологическое заключение по условиям естественного и искусственного освещения, условия воздушной среды в помещении.

Большое внимание уделяется правилам безопасности.

1) Систематически, два раза в год, проводятся инструктажи по технике пожарной безопасности, антитеррористической безопасности;

2) Проводятся инструктажи по правилам поведения в спортивном зале и при занятиях видом спорта художественная гимнастика, поведению на соревнованиях.

В образовательной деятельности применяются методы по здоровьесбережению:

- метод формирования сознания по здоровьесбережению, который включает такие формы работы, как беседа, объяснение, демонстрация, внушение, приведение положительных примеров здорового образа жизни;
- метод разумной организации деятельности с предвидением результатов;
- методы стимулирования должного поведения (поощрение, одобрение, похвала, осуждение).

Художественная гимнастика - это сложно-координационный олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Цель Программы:

- Развитие физических качеств организма ребёнка, творческой и нравственной личности посредством общефизических и специальных упражнений, музыкального сопровождения. Отбор перспективных спортсменов в группу начальной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать основным правилам безопасного поведения в спортивном зале, правилам личной и общественной гигиены;
- обучить начальным двигательным навыкам посредством специальных и хореографических упражнений;
- сохранить и укрепить здоровье ребёнка, развить физические качества и двигательные способности;
- формировать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- развивать физические качества и двигательные способности;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям художественной гимнастики;
- воспитывать формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- воспитывать силу воли и трудолюбие;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные:

- развитие и укрепление всех параметров физического здоровья; сознательная забота об укреплении своего здоровья;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

Личностные:

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Предметные:

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- овладеют хореографическими и акробатическими упражнениями;
- научатся согласовывать движения с музыкой;
- улучшат зрительно-пространственную координацию движения;
- повысят уровень подготовки, овладение навыками техники работы с предметами художественной гимнастики.

Форма контроля реализации программы:

наблюдение, беседа, практическая работа, выполнение контрольных нормативов.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия. Задача воспитательных действий на учебных занятиях направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	0	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	0,5	0,5		Беседа, Текущий контроль
1.2.	Гигиена, режим и питание спортсменов	0,5	0,5		
1.3.	Гимнастическая терминология	0,5	0,5		
1.4.	Правила соревнований	0,5	0,5		
2.	Физическая подготовка:	20		20	Прием нормативов, текущий контроль, игры, наблюдение, мониторинг, опыт, промежуточный контроль: просмотры .
2.1.	Общая физическая подготовка	10		10	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	10		10	
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	
4.	Специальная техническая подготовка:	25		25	
4.1.	Без предмета	5		35	
4.2.	Скакалка	5		17	
4.3.	Обруч	5		16	
4.4.	Мяч	5		13	
4.5.	Акробатика	5		20	
5.	Хореография	3		3	Итоговая аттестация
6.	Контрольные испытания	1		1	
7.	Соревнования и спортивные мероприятия по календарному плану	1		1	
	Итого часов:	72	2	70	

Содержание учебного плана

1. Введение

Вводное занятие. Техника безопасности: Теория:

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма.

Гигиена, режим и питание спортсменов: Теория:

- форма одежды и обуви; режим питания и сна;

Гимнастическая терминология: Теория:

Понятия- трудности тела. Названия прыжков, поворот, равновесий.

Правила соревнований: Теория:

Знакомство с правилами вида спорта «Художественная гимнастика» утверждённых Министерством спорта России, разработанных на основе Правил вида спорта «Художественная гимнастика», утвержденных Международной федерацией художественной гимнастики. Основные судейские сбавки за допущенные ошибки.

Формы контроля: беседа.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка Практика:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр.

Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).

Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

3. Специальная физическая подготовка. Практика:

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.

Мост.

Примечания: упражнения включаются в каждое занятие; упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек можно усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

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). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

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.

Формы контроля: прием нормативов.

4. Специальная техническая подготовка Практика:

Без предмета:

1. Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360, из приседа, разножка (продольная, поперечная);
- с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции после приседа, голень;
- толчком одной с места, с разбега: закрытый, открытый, подбивной, шагом

2. Упражнения в равновесии:

- стойка на носках, равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой(пассе);
- переднее равновесие;
- боковое равновесие.

3. Вращения (повороты): переступанием, скрестные, одноименные от 180.

4. Волны:

- волны руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные волны: боковая волна.

Упражнения со скакалкой:

- вращения, махи, круги, покачивания;
- вращения скакалки с проходом (вперед, назад, скрестно, с поворотом);
- броски и ловли.

Упражнения с обручем

- махи, круги, покачивания, вращения;
- перекаты по полу, телу;
- броски и ловли.

Мяч

- удержание;
- передачи;
- перекаты по полу;
- круги;
- перекат по одной, двум рукам;
- перекат по ногам;
- бросок с двух рук и ловля на две руки.

Акробатические элементы:

- стойки на лопатках, на груди, на руках;
- кувырок назад, кувырок боком;
- переворот боком;
- переворот вперед.

Игры:

«Рыбак и рыбаки» Занимающиеся становятся по кругу, а водящий в центре. Водящий по кругу вращает раскрытую скакалку у пола. А остальные должны ее перепрыгнуть, кто не успел перепрыгнуть (зацепился за скакалку), тот меняется с водящим.

«Часики»: задание: 1 прыжок – впрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть. задание: 2 прыжка; и далее каждый раз увеличивать количество прыжков. Прыжки выполняются по порядку, скакалка крутится равномерно

Формы контроля: прием нормативов.

5. Хореография Практика:

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости)
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).

6. Контрольные испытания Практика: сдача нормативов.

Формы контроля: Прием нормативов.

7. Соревнования и спортивные мероприятия по календарному плану

Практика:

- участие в Первенстве МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» по художественной гимнастике.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практи- ка		
1	Сентябрь	Вводное занятие Цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма. Гигиена, форма одежды и обуви, режим и питание спортсменов. Понятие трудности тела. Названия прыжков, поворот, равновесий.	1		беседа	беседа
2		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
3		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
4		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
5		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки				
6		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
7		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
8		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
9	Октябрь	Понятие трудности тела. Названия прыжков, поворот, равновесий.	0,5		рассказ	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки		0,5	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
10		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса,		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии				
11		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
12		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
13		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки, упражнения скоростно-силовых качеств. 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
14		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Упражнения скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии				
15		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
16		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
17		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
18	Но в	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу,		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг,

		упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии				игры, опыт
19		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
20		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
21		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии				
22		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
23		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
24		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
25		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения.				
26	Декабрь	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
27		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
28		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт

		равновесии, вращения, волны				
29		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
30		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
31		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт
32		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль, просмотр

		упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны				
33	Январь	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со скакалкой		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
34		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со скакалкой		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
35		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны,		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		упражнения со скакалкой				
36		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со скакалкой		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
37		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со скакалкой		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
38		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со скакалкой		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
39		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль,

		мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со скакалкой				просмотр
40	Февраль	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения со обручем 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
41		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
42		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки.		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография				
43		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
44		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
45		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография				
46		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
47		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с обручем 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль, просмотр
48	Март	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны,		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		упражнения с мячом 4. Хореография				
49		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
50		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
51		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
52		1. физическая подготовка: строевые		1	Практическое	Наблюдение

		упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом 4. Хореография			занятие	мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
53		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
54		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
55		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища,		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий

		упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом. 4. Хореография				контроль
56	Апрель	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
57		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
58		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография				
59		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
60		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
61		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография				
62		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
63		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
64	Май	1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка:		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы 4. Хореография				
65		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы, упражнения со скакалкой, обручем, мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
66		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы, упражнения со скакалкой, обручем, мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
67		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		равновесии, вращения, волны, акробатические элементы, упражнения со скакалкой, обручем, мячом 4. Хореография				
68		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы, упражнения со скакалкой, обручем, мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
69		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, акробатические элементы, упражнения со скакалкой, обручем, мячом 4. Хореография		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль
70		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в		1	Практическое занятие	Наблюдение мониторинг, игры, опыт, текущий контроль

		равновесии, вращения, волны, акробатические элементы, упражнения со скакалкой, обручем, мячом 4. Хореография				
71		1. физическая подготовка: строевые упражнения, передвижения по залу, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног. Упражнения для мышц бедра. 2. специальная подготовка: упражнения для развития амплитуды и гибкости упражнения на формирование осанки. Шпагат, мост. Упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств 3. специальная техническая подготовка: подскоки и прыжки упражнения в равновесии, вращения, волны, упражнения с мячом, обручем, скакалкой, акробатические элементы. 4. Хореография		1	Практическое занятие	Итоговый контроль, сдача контрольных нормативов
72		Участие в спортивных соревнования. Подведение итогов..		1	Практическое занятие	Итоговый контроль, просмотр
		ИТОГО: 72	2	70		

Методическое обеспечение программы.

Формы аттестации и оценочные материалы (система мониторинга).

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенным набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы (в баллах):

Гибкость:	И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость:	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость:	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной , другую согнуть к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки
 4,4 – 4,0 – выше среднего,
 3,9 – 3,5 – средний уровень физической подготовки,
 3,4 – 3,0 – ниже среднего,
 2,9 и ниже – низкий уровень физической подготовки.

Методы и приемы обучения, применяемые в художественной гимнастике

Разнообразные двигательные действия формируются в течение всей жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально выстроенного обучения.

Обучение – основная часть любого педагогического процесса, в том числе в сфере физической культуры, где этот процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы от общепринятых: словесного, наглядного, практических методов, до вспомогательных: помощи, идеомоторного и музыкального

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом упражнении;

2-й – его углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления о разучиваемом упражнении 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 тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, тренер-преподаватель добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

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

После создания предварительного представления о движении переходим в этап углубленного разучивания. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом упражнении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ученица перешла к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения.

Метод целостного освоения упражнения применяется: – при разучивании простых упражнений; – при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно делить на части; – при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков. Разновидности целостного метода: 1. Собственно-целостный метод; 2. Метод целостного упражнения с постановкой частных задач; 3. Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий, структурно-родственных целевому, но более доступных в освоении (от упрощённых форм – к целевому упражнению, от облегчённых условий к естественным). Использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее.

Метод обучения посредством расчленения Этот метод обучения предполагает разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение и применяется: - если упражнение состоит из большого числа элементов органически мало взаимосвязанных между собой (некоторые танцевальные комбинации); - если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его части (ловля предмета в перекат по рукам и груди после броска); - при изучении относительно сложных упражнений

(«мельницы»), а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия: 1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует); 2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»); 3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»). Основная стадия: 4-я фаза – «выталкивание»; 5-я фаза – «отрыв». Стадия реализации: 6-я фаза – «формообразующие действия»; 7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна). Завершающая стадия: 8-я фаза – «подготовка к приземлению»; 9-я фаза – «амортизация»; 10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

Разновидности метода обучения посредством расчленения: 1. Метод собственно расчленённого упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения; 2. Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение отдельных характеристик движений внутри фаз целевого упражнения (например, позы равновесия, поворотах, прыжках); 3. По разделениям: освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения и т.д. При решении вопроса о выборе целостного или расчленённого метода обучения рекомендуется руководствоваться правилом: «целостно, если возможно, по расчленениям – если необходимо» (Ю.К. Гавердоский).

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом тренер всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на ученицу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате ученица получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью тренера-преподавателя ученица может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем. Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны ученицы. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Сочетание выше указанных методов и индивидуальный подход способствуют достижению высоких результатов спортсменок.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, Тренажерный зал.

Спортивный инвентарь:

- Мат гимнастический – 10 шт.
- Ковер для художественной гимнастики – 1шт.
- Мяч для художественной гимнастики - 12 шт
- Обруч гимнастический – 12 шт
- Скакалка гимнастическая – 12 шт
- Шведская стенка – 3шт

Каждый обучающийся должен иметь:

купальник для занятий - сменную обувь(чешки)

Техническое оснащение. Музыкальная колонка (центр)

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

Основная литература:

1. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике/Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 242 с. – Текст: непосредственный.

2. Блеер, А.Н. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / Блеер А.Н, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва.: Академия, 2010. – 464 с. – Текст: непосредственный.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. -450 с. – Текст: непосредственный.

4. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 34с.

5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20с

6. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод. рекомендации/ Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко – СанктПетербург: гос. акад. физ. культуры им П. Ф. Лесгафта, 2001. – 24 с.

7. Винер - Усманова, И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова — Москва: Просвещение, 2011. – 24 с. – Текс: непосредственный.

Электронные ресурсы:

8. Всероссийская Федерация художественной гимнастики. – Текст: электронный: [сайт]. - URL: <http://vfrg.ru/> (дата обращения 29.04.2021).

Литература для родителей:

1. Энциклопедия физических упражнений. Ежи Талага, М.: Физкультура и спорт, 1998г.
2. <https://www.youtube.com/user/lenchikkirov>
3. <https://www.youtube.com/user/Mayozanika>