# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании педагогического совета от (OF) = 09 2023 г., протокол № 1

«Утверждаю»: Директор МАУ ДО «Хоринская ДЮСШ» Доржиев.Б.О. Приказ №105 «04» <u>09</u> 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гимнастика. Фитнесс. Общефизическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5 - 14 лет

Срок реализации: 3 года (сумма часов 648)

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Автор - составитель: Аюшеева Н.В., тренер-преподаватель

#### Оглавление

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
- 1.3. Содержание программы
- 2. Комплекс организационно педагогических условий
- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

### 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика. Фитнесс. Общефизическая подготовка» (далее - Программа) реализуется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- <u>Федеральный закон</u> от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <a href="https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/">https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/</a>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". https://docs.cntd.ru/document/420207400
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». <a href="https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf">https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf</a>
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <a href="https://ykucon.pф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykhai-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf">https://ykucon.pф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykhai-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf</a>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <a href="https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/">https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/</a>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" <a href="https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/">https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/</a>

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 07.09.2023 г. <a href="https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor\_dyussh\_new/files/f0/63/f06361322">https://hor-dyussh.buryatschool.ru/upload/buryaschor\_dyussh\_new/files/f0/63/f06361322</a> 458adf4bc268bf0e203dbea.pdf

#### Актуальность:

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки.

Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего развития спортивного мастерства.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): гимнастика, акробатика, хореография.

#### Вид программы:

Модифицированная программа - программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Включает занятия по художественной гимнастике, спортивной акробатике, хореографии, по общей физической подготовке и лечебной физкультуре (йога, лечебная физкультура, ритмическая гимнастика)

http://dop.edu.ru/article/29/fizkulturnosportivnaya-napravlennost

#### Адресат программы:

Программа предназначена для детей 5-14 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом порта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей) или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет, по договору на оказание образовательных услуг

Дошкольники: 5-6 лет

Младшие школьники: 7-10 лет Средние школьники: 11 – 14 лет

Дошкольники: Возраст 5-6 лет — это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/05/07/vozrastnaya-psikhologo-pedagogicheskaya-kharakteristika-5-7-let

Млалшие школьники: 7-9 (10)лет: учебная ведущей становится деятельность. B психологии ребенка различные появляются новообразования, такие как развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

https://multiurok.ru/blog/psikhologho-piedaghoghichieskaia-kharaktieristika-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-vozrast.html

школьники: 11–14 Средние лет. Подростковый возраст характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: органического, полового и социального. Л. С. Выготский перечислял основных групп наиболее интересов несколько ярких которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая подростков, доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, ближние, чем текущие,

сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму). https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey

#### Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 3 года из них:

- «Стартовый уровень» 1 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» 2 год обучения, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» 3 год обучения, 216 педагогических часов;

Форма обучения: очная (контактная)

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

#### Режим занятий:

Предмет	Стартовый	Базовый уровень	Продвинутый	
	уровень		уровень	
Гимнастика	2 часа в неделю	Зчасов в неделю	4 часа в неделю	
Акробатика	2 часа в неделю	2 часа в неделю	1час в неделю	
Хореография	2 часа в неделю	1час в неделю	1час в неделю	
	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	
	216 часов в год	216 часов в год	216 часов в год	

#### 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта художественная гимнастика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### Образовательные задачи:

укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к художественной гимнастике, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

#### Обучающие (предметные):

- 1. Обучить основным приемам техники художественной гимнастики и элементам хореографии.
- 2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

#### Воспитательные (личностные) -

- 1. создать положительную среду взаимоотношений: взаимоуважение, коллективизм, (со сверстниками, в командной работе, с педагогом).
- 2. наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, настойчивости, терпеливости и решительности.
- 3. раскрыть индивидуальное самовыражение через самореализацию самопрезентацию (по активности ребёнка, выступления, достижения); формирование общественной активности личности, положительных качеств, на основе освоения и присвоения общекультурных ценностей.

#### Развивающие (метапредметные)

- 1. выявить уровень способностей детей (пед. диагностика «УСД»);
- 2. активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, воображение, мышление, воспроизведение;
- 3. развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат воспроизведения ... направлены на развитие мотивации к определённому виду деятельности,

направлены на развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности и т.д.

#### Ожидаемые результаты:

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся:

- развитие творческих способностей детей,
- знание основных понятий, терминов и определений художественной гимнастики.
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- имеют базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта,
- регулярно занимаются художественной гимнастикой,

	Стартовый	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	уровень		J 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Знать	Историю	Основы	Совершенствование
	развития	общеразвивающих	техники в гимнастике,
	гимнастики,	гимнастических,	акробатике и
	технику	хореографических	хореографии
	безопасности, о	и акробатических	
	дисциплинарных	упражнений.	
	мерах во время	Правила	
	тренировок,	соревнований.	
	теорию и технику	О	
	начальной	дисциплинарных	
	подготовки,	мерах во время	
	материальную	тренировок и	
	часть	соревнований	
Уметь	Сформировать	Сформировать	Выполнять на
	навыки	навыки развития	высоком техническом
	сохранения	двигательных	уровне, оценивать
	правильной	способностей	свои возможности,
	осанки при	(координации	самостоятельно
	выполнении	движений,	принимать решения
	любых	гибкости,	
	упражнений	выносливости,	
		силы);	
Владеть	Техникой	Отдельными	Совершенствовать
	(гимнастика-	элементами	технику мастерства
	акробатика-	техники	Знаниями и умениями
	хореография) на	гимнастических	на соревнованиях,
	начальном этапе	предметов,	лидерскими
	обучения	соревновательным	качествами
		ОПЫТОМ	

## 1.3. Содержание программы «Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка» Стартовый уровень (1 год обучения)

#### Учебный план

$N_{\underline{0}}$	Название раздела,	Количес	ство часов		Формы
$\Pi/\Pi$	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Теоретическая	6	6		опрос,
	подготовка				собеседование
2.	Физическая	200	-	200	наблюдение
	подготовка				
2.1	Общефизическая	100	-	100	наблюдение
	подготовка.				
2.2	Специальная	50	-	50	наблюдение
	физическая				
	подготовка				
2.3	Техническая	30		30	наблюдение
	подготовка				
2.4	Подвижные игры	20	-	20	наблюдение
3	Участие в				
	соревнованиях				
4	Прием				Промежуточная
	контрольных				аттестация
	нормативов				
	Итого за год	216	6	200	

#### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка:

- вводное занятие: Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в ДЮСШ
- -кратко о художественной гимнастике: история и развитие
- инструктаж по технике безопасности: в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. История развития ДЮСШ, знакомство с достижениями секции гимнастики, демонстрация медалей и грамот.
- -терминология гимнастических и хореографических упражнений: Значение и роль терминологии в художественной гимнастике. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

-основы личной гигиены. Режим дня гимнастки. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

-места занятий. Оборудование и инвентарь.

Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий художественной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

#### 2. Физическая подготовка

- 2.1**Общая физическая подготовка:** Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки)
  - -упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
  - -упражнения для развития силы мышц рук
  - -упражнения для развития мышц брюшного пресса
  - -упражнения для развития мышц спины
  - -упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
  - -упражнения для развития выносливости
  - -упражнения на гибкость и подвижности в суставах
  - -упражнения для развития координации
  - -упражнения для укрепления вестибулярного аппарата (кувырки, перевороты)
  - -упражнения для развития прыгучести
  - -бег (на полупальцах, высокий, пружинистый)
  - -подскоки и прыжки

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.

2.2Специальная физическая подготовка: формирование техники движений с предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5

разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и перекаты.

Пассивная гибкость:

- складки вперед, грудь касается бёдер
- мост из стойки, ноги на ширине плеч
- выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые
- шпагаты на полу, полное касание пола бёдрами, держать

Активная гибкость:

- -удержание ноги вперёд, в сторону, назад
- махи ногами в разных направлениях

**Хореографическая подготовка**: У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- -Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Базовая подготовка:

- -деми плие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре)
- -батманы тандю по 1 позиции, во всех направлениях
- -батманы фандю в сторону
- -гран батман жете из 1 позиции в разных направлениях
- -пор де брас различными волнами, взмахами, наклонами
- -маленькие хореографические прыжки по 3 и 6 позициям
- -народно-характерные танцы (гопак, русский, казачёк)
- **2.3 Техническая подготовка.** 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.

Базовая техническая подготовка:

-упр-ния на овладение навыками правильной осанки и походки;

- упр-ния для правильной постановки рук и ног;
- -маховые упражнения;
- -круговые упражнения;
- -пружинящие упражнения;
- -упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе;
- -переворот боком, назад, вперед;
- -перекаты в группировке, стойка на лопатках;
- -кувырки, вперёд, назад;
- -стойка на руках;

Специальная техническая подготовка:

#### 1. Виды шагов:

- на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинистый, приставной.

#### 2. Виды бега:

-на полупальцах, высокий, пружинистый.

#### 3. Наклоны и волны:

- -стоя: вперёд, в сторону (на двух ногах)
- -волны: руками вертикальные и горизонтальные,

одновременные и последовательные.

#### 4. Подскоки и прыжки:

- с двух ног с места: выпрямившись
- -из приседа;
- толчком одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);
- -закрытый и открытый.

#### 5. Вращения:

- -переступанием, скрестные, одноимённые от 180 градусов до 360 градусов
- 6. Акробатика: мост, кувырки (вперёд, назад, боком), стойки на лопатках

#### 7. Упражнения с мячом:

- -махи во всех направлениях, круги большие и средние;
- -броски и ловля: низкие (до метра) одной и двумя руками;
- -перекаты по полу.

#### 9. Упражнения со скакалкой:

- -качания, махи ( двумя и одной рукой);
- -вращение скакалкой: вперёд и назад, скрестно вперёд и назад, обвивание и развивание вокруг тела, передача около отдельных частей тела

#### 10. Упражнение с обручем:

- махи одной и двумя руками во всех направлениях;
- -круги одной и двумя руками вверху и внизу
- вращения правой и левой руками (вперед и назад)

- перекаты по полу в различных направлениях с вращением
- одной рукой вперед
- вертушки однократные и многократные одной рукой
- передача из одной руки в другую (в различных положениях)

#### 11. Специальные средства:

- Музыкально-двигательное обучение:
- воспроизведение характера музыки через движения
- -распознавание основных музыкально-двигательных средств
- музыкальные игры

#### 2.4 Подвижные игры

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

- -Подвижные, спортивные игры и эстафеты
- -Легкоатлетические упражнения

#### 3. Участие в соревнованиях

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня,

так и специально организованные контрольные соревнования.

#### 4. Прием контрольных нормативов

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме сдачи нормативов Текущий контроль (в течение года) Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и участие в городских, региональных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

#### «Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка» Базовый уровень (2 год обучения)

#### Учебный план

$N_{\underline{0}}$	Название раздела,	Количество часов			Формы
$\Pi/\Pi$	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Теоретическая	4	4	-	опрос,
	подготовка				собеседование
2.	Физическая	200	-	200	наблюдение
	подготовка				
2.1	Общефизическая	80	-	80	наблюдение
	подготовка				
2.2	Специальная	62	-	62	наблюдение
	физическая				
	подготовка				
2.3	Техническая	50	-	50	наблюдение
	подготовка				
2.4	Подвижные игры	20		20	наблюдение
3.	Участие в				наблюдение
	соревнованиях				
4.	Прием				Промежуточная
	контрольных				аттестация
	нормативов				
	Всего:	216	4	212	

#### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка:

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в ДЮСШ. Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

#### 2. Физическая подготовка.

**2.1** Общая физическая подготовка: Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления 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

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.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

#### 2.2. Специальная физическая подготовка.

Предметная подготовка:

формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

- 2.3 **Техническая подготовка.** В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты: **Беспредметная подготовка**
- формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

### Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные	Типы упражнений	Виды упражнений
группы		
Пружинные	Ногами	на двух, одной, поочередно
	Целостно	всеми частями тела
движения	руками	во всех направлениях, одно-
		и разноименно
Расслабления	простые	руками, туловищем,
	посегментные	целостно
	стекание	
Волны	Вперед	руками, туловищем,
	Обратные	целостно
	Боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем,
	боковые	целостно
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону,
		круговые
	по амплитуде	45,90 (горизонтальные) и
		ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона	передние, боковые, задние
	туловища	
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные
		(900), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения	45, 90,135, 180 и более
	свободной ноги	градусов
	по положению	
	свободной ноги	прямая и согнутая
		(по способу сгибания пассе,
	по способу удержания	аттитюд, кольцом)
	свободной ноги	пассивное (с помощью руки),
		активное (силой мышц)
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением,
		смещением стопы,
		одноименным
		вращением в сторону
		опорной ноги, разноименным
		вращением в
		противоположную сторону,
		выкрутом от маховой ноги,
	по позе	серийно, поточно

		простые позы, переднего,
		бокового, заднего
		равновесия,
		аттитюда (активно и
		пассивно), кольцом(активно
		и пассивно)
	по продолжительности	,
		90, 180, 360, 540 и 720,трех-
		четырех (и т.д.) оборотные
		петырем (п т.д.) осоротные
Прыжки	толчком двумя,	выпрямившись, согнув ноги,
r	приземление на две	ноги
	призоните на две	врозь, «щучка»,
	TO HUKOM TOYAK	прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя,	открытый, касаясь, в кольцо,
	приземление на одну	касаясь в кольцо
	толчком одной	шаг-наскок на две, ассамбле,
	приземление на две	«щучка», махом одной с
		поворотом прогнувшись или
		кольцо двумя
	толчком одной,	скачок, открытый, с
	приземление на	поворотом
	толчковую	кругом (выкрутом),
		подбивные,
		«казак», со сменой ног -
		разножка,
		в кольцо, касаясь в кольцо,
		револьтад
	толчком одной,	пружинный бег, касаясь,
		шагом,
	приземление на маховую	касаясь в кольцо, шагом в
	без смены ног	кольцо,
		шагом прогнувшись,
		жэтэантурнан, жэтэантурнан
		B
		кольцо, жэтэантурнан
		касаясь в
		кольцо, шагом с поворотом
		1
	тоником отчет	1 3
	толчком одной,	«бедуинский»
	приземление на маховую	впереди, сзади, перекидной,
	со сменой ног	разноименный перекидной
Акробатические		

Элементы		
а) статические		
положения:		
мосты	на двух и одной ногах,	
110 0 121	руках	
шпагаты	на правую, левую ногу,	
	поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди,	
	предплечьях, руках	
б) динамические	1	
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
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку
		на руках
перевороты	по направлению	вперед, назад, в сторону
(медленные		
темповые)		
	по способу опоры	через касание двумя руками,
		одной рукой на предплечьях
сальто	По направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг	
	продольной оси -	
	«твист»	
	однооборотные и 2-4	
	оборотные	
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	походный, строевой,	

~	<b>v</b> (	
ходьбы	гимнастический (с	
	носка), на носках, на	
	пятках, на внешнем	
	своде стопы, в выпаде, в	
	полуприседе,	
	приседе, упоре присев,	
	упоре стоя на коленях,	
	упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды	семенящий, колени	
бега	вперед, колени назад,	
	выбрасывая ноги	
	вперед, назад,	
	скрестный, приставной,	
	переменный, спиной	
	вперед, с поворотом	
Специфические	мягкий, перекатный,	
виды ходьбы и	пружинный, высокий,	
бега	острый, широкий	
Танцевальные		
элементы		

#### 2.4. Подвижные игры и другие виды спорта

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

- -Подвижные, спортивные игры и эстафеты
- -Легкоатлетические упражнения

#### 3.Участие в соревнованиях

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня,

так и специально организованные контрольные соревнования.

#### 4.Прием контрольных нормативов

Промежуточный контроль

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме сдачи нормативов Текущий контроль (в течение года) Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и

участие в городских, региональных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

## «Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка» Продвинутый уровень (3 год обучения) Учебный план

$N_{\underline{0}}$	Название раздела,	Количе	ство часов	Формы	
$\Pi/\Pi$	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Теоретическая	2	2	-	опрос,
	подготовка				собеседование
2.	Физическая	200	-	200	наблюдение
	подготовка				
2.1	Общефизическая	60	-	60	наблюдение
	подготовка				
2.2	Специальная	80	-	80	наблюдение
	физическая				
	подготовка				
2.3	Техническая	64	-	64	наблюдение
	подготовка				
2.4	Подвижные игры	10		10	наблюдение
3.	Участие в				наблюдение
	соревнованиях				
4.	Прием				Промежуточная
	контрольных				аттестация
	нормативов				
	Всего:	216	2	214	

Последний уровень освоения программы ПРОДВИНУТЫЙ. Предполагает доступ к сложным направлениям программы по виду спорта. Направлен на углубленный тренировочный процесс, совершенствование спортивной специализации, получение профессиональных знаний, достижение спортивных успехов и результатов, выполнение массовых спортивных разрядов.

#### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка:

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

Личная гигиена. Особенности питания при занятиях художественнойгимнастикой. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

#### 2. Физическая подготовка.

Возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей. Основными средствами ОФП являются упражнения на развитие

координации, элементы других видов спорта (бег на скорость, прыжки в длину,

танцевальные упражнения). Так же используются характерные для художественной

гимнастики физические упражнения. Это упражнения на мышцы спины и брюшного

пресса, силу ног, скоростно-силовые упражнения, различные прыжки на скамейку и через нее, двойные прыжки через скакалку на время.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на

развитие силы, гибкости, выносливости.

Специально-двигательные упражнения:

- махи лежа на полу во всех направлениях;
- разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине;
- шпагаты с 1,2 возвышений.

Комплекс положений партерной СФП. Выполняются различные упражнения

на растяжку.

Упражнения на прыгучесть:

- галопы;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки с коленями к груди;
- разножки, прыжки в лягушку;
- прыжки из полного приседа;

- открытые прыжки вперед, в сторону, назад;
- прыжки со сменой ног;
- наскок в кольцо;
- наскок;
- прыжки толчком 1 и с приземлением на две ноги.
- . Специальная техническая подготовка.

Без предмета

#### Равновесия:

- Боковое;
- вперед без помощи руки;
- равновесие в захвате;
- равновесие планше;
- арабеск;
- турлян в боковом равновесии, в захвате;

комбинированные.

#### Повороты:

- с ногой в пасе;
- с ногой вперед с помощью;
- с ногой вперед, назад, в сторону на 90 :
- в аттитюд;
- в захват с согнутой, прямой ногой;
- в заднем шпагате.

#### Прыжки:

- касаясь с шагом;
- касаясь с наскока;
- касаясь в кольцо с наскока;
- кольцо двумя;
- шагом в кольцо;
- касаясь с поворотом;
- касаясь в наклон;
- прыжок в шпагат
- касаясь в наклон с наскоком;
- касаясь в наклон с поворотом.

Различные виды волн всем телом.

#### Скакалка

• вращения сложенной скакалки в лицевой, в боковой, в горизонтальных

#### плоскостях;

• прыжки на двух ногах вперед, назад (скрестно);

- прыжки в двое сложенную скакалку вперед и назад (в приседе);
- двойные прыжки (вперед, назад);
- мельница сложенной в 4 скакалкой, раскрытой скакалкой;
- бросок сложенной скакалкой со входом в скакалку в прыжок;
- бросок развернутой скакалкой с ловлей в прыжок с поворотом, бросок

ногой развернутой скакалкой, бросок ногой в переворот, подскоки с поворотом в развернутую скакалку.

#### Обруч.

- вращение обруча в лицевой, в боковой, в горизонтальной плоскости;
- бросок обруча двумя руками из жесткого хвата; бросок одной рукой из жесткого хвата;
- различные виды ловли; вращения на шее, на талии, на ноге во время

бега;

• перекат по полу, телу, обратный перекат, бросок в горизонтальной плоскости с ловлей на полу, бросок с переворотом и ловля без помощи рук.

#### Мяч.

- перекат по одной, двум рукам;
- перекат по ногам;
- перекат со спины на руки и обратно;
- восьмерка прямая и обратная;
- бросок с двух рук и ловля на две руки;
- бросок одной рукой и ловля одной рукой;

бросок и ловля ногами на полу.

#### Булавы.

Махи, круги, различные виды мельниц (тройные, двойные, в лицевой

плоскости, горизонтальные, вертикальные, круговые), маленькие броски, улиты.

#### 4.6. Акробатика.

- «группировка», перекаты в «группировке»; кувырок вперед, боком, назад;
- стойка на груди;
- стойка на руках;
- переворот вперед с одной ноги;
- переворот назад с одной ноги;

- «колесо»;
- переворот вперед, назад с двух ног; «бочка»;
- подъем с подъемов;
- перекат на грудь.

Броски предметов в акробатических элементах.

#### Хореография.

Экзерсис у опоры:

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жэтэ, пике, переход

через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге.

2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции.

3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ,

сутеню на 180°.

4. Батман тандю жэтэ из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее

через 1 позицию вперед и назад.

- 5. Рон дэ жамб пар тэр (ан дэор, ан дэдан).
- 6. Батман тандю в пол, позже на 45°, на полупальцах.

Батман фраппэ в пол, на 45°, на полупальцах.

- 8. Ролевэ лян.
- 9. Батман сутеню в пол, на 45°, на 90°.
- 10. Гран батман жэтэ.
- 11. Растяжки.

Экзерсис на середине

- 1. Маленькое адажио.
- 2. Тан лие вперед в пол, позже на 90°,
- 3. Батман тандю из 1 позиции.
- 4. Батман жэтэ из 1 позиции.
- 5. Гран батман жэтэ из 1 позиции, затем в 5 позиции.
- 6. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
- 7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
- 8. Большие и маленькие шажманы.
- 9. Изучение эшаппэ на 2 позицию.
- 10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
- 11. Па жэтэ (в маленьких позах).

- 12. Па ассамбле (в начале изучения).
- 13. Сиссон фирмэ (в сторону, в 1 арабеск)
- 14. Тур по 5 позиции.
- 15. Изучение шэнэ.
- 16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

#### 2.4. Подвижные игры и другие виды спорта

Подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях

постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость,

выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают

интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия детей без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

- -Подвижные, спортивные игры и эстафеты
- -Легкоатлетические упражнения

#### 3.Участие в соревнованиях

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду

спорта художественная гимнастика формируется с учетом планируемых

показателей соревновательной деятельности для учащихся.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности

детей. В них проверяется эффективность прошедшего периода обучения,

оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и

слабые стороны в структуре обучения. С учетом результата контрольных

соревнований вносятся коррективы в образовательный процесс, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня,

так и специально организованные контрольные соревнования.

#### 4.Прием контрольных нормативов

Промежуточный контроль

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме сдачи нормативов

Текущий контроль (в течение года) Осуществляется в различных соревнованиях как внутри объединения, так и

участие в городских, региональных мероприятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий 2.1. Календарный учебный график

ПДО: Аюшеева Надежда Владимировна

Секция: Гимнастика

Место проведения: спортивный зал ДЮСШ

#### «Стартовый уровень»

No	месяц	числ	Время	Форма	Кол-	Тема	Место	Форма
п/п	ркээм	О	проведен	Форма занятия	BO	занятия	проведени	контроля
11/11			ия	Зиплтил	часо	эшигии	я	контроли
			занятия		В		,	
1	Сентябрь	1	17:00- 18:30	Лекция Групповые занятия	2	Вводное занятие: знакомство с детьми, цели и задачи группы, правила поведения и инструктаж по технике безопасности.	Дюсш	Опрос, собеседован ие
2		4	17:00- 18:30	Групповы е занятия	2	ОФП Комплекс дыхательной гимнастики Упражнения на формирование осанки	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00- 18:30	Групповы е занятия	2	ОФП Упражнения на развитие гибкости	Дюсш	наблюдение
4		8	17:00- 18:30	Групповы е занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации	Дюсш	наблюдение
5		11	17:00- 18:30	Групповы е занятия	2	СФП Знакомство с предметами: скакалка, мяч, обруч, булава и лента	Дюсш	наблюдение
6		13	17:00- 18:30	Групповы е занятия	2	ТП Базовые элементы	Дюсш	наблюдение

						акробатики		
7		15	17:00-	Групповы	2	Игровые	Дюсш	наблюдение
,		13	18:30	е занятия		упражнения на	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзапитии		развитие ритма и		
						внимания		
8		18	17:00-	Групповы	2	ТП	Дюсш	наблюдение
O		10	18:30	е занятия	2	Элементы	Дюеш	паотодение
			10.50	C Sally I W		танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
9		20	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
		20	18:30	е занятия	_	Общеразвивающие	Дюеш	паозподение
			10.50	Commin		упражнения без		
						предмета;		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
10		22	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия	_	Комплекс	A	
						дыхательной		
						гимнастики		
						Общеразвивающие		
						упражнения без		
						предмета		
11		25	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые	, ,	
						упражнения со		
						скакалкой и мячом		
12		27	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Упражнения с		
						сопротивлением.		
						Упражнения в		
						парах		
13		29	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
						обручем		
	Итого				26			
1	Октябрь	2	17:00-	Лекция	2	Краткий обзор	Дюсш	Опрос,
			18:30	Групповы		развития		собеседован
				е занятия		гимнастики в		ие
						России, история		
						развития ДЮСШ,		
						знакомство с		
						достижениями		
2		4	17:00-	Группория	2	секции ОФП	Птолуг	1106 110 110 110
2		4		Групповые занятия			Дюсш	наблюдение
			18:30	эшигии		Упражнения на		
						формирование осанки и гибкости		
3		6	17:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
3		U	18:30	занятия		Подвижные игры,	дюсш	наолюдение
			10.30	Jannina	<u> </u>	игры на развитие		

				T	l .			<u> </u>
						памяти,		
4		0	17.00	Г	2	координации	П	
4		9	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Упражнения на		
						развитие гибкости		
5		11	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Базовые элементы		
						акробатики		
6		13	17:00-	Групповые	2	Игровые	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		упражнения на		
						развитие ритма и		
						внимания		
7		16	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Базовые		
						упражнения со		
						скакалкой и мячом		
8		18	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Комплекс		
						упражнений с		
						теннисным мячом		
9		20	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Элементы		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
10		23	17:00-	Групповые	2	Общеразвивающие	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		упражнения без		
						предмета		
11		25	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Силовые		
						упражнения		
12		27	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Комплекс	, ,	
						упражнений на		
						скамейке		
13		30	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Базовые	, ,	, ,
						упражнения с		
						обручем		
	Итого				26			
1	Ноябрь	1	17:00-	Лекция	2	Основы	Дюсш	Опрос,
-	P2	_	18:30	Групповы		музыкальной	r 1	собеседован
				е занятия		азбуки;		ие
						Музыкально-		
						двигательное		
						обучение		
2		3	17:00-		2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
_		2	18:30		_	игры на развитие	Дюбш	пастодение
			10.50			памяти,		
						координации		
3		6	17:00-		2	ОФП	Дюсш	наблюдение
		U	18:30			Упражнения на	дюсш	паолюдение
			10.50	1	<u> </u>	з пражисния на		

						формирования		
						формирование осанки		
4		8	17:00-		2	ОФП	Птоотт	иоб по полито
4		0	18:30		2		Дюсш	наблюдение
			18:30			Упражнения на		
		10	17.00		2	развитие гибкости	π	
5		10	17:00-		2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30			Базовые элементы		
		10	17.00		-	акробатики		
6		13	17:00-		2	Общеразвивающие	Дюсш	наблюдение
			18:30			упражнения без		
					_	предмета		
7		15	17:00-		2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30			Комплекс		
						упражнений с		
						теннисным мячом		
8		17	17:00-		2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30			Элементы		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
9		20	17:00-		2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30			Базовые		
						упражнения со		
						скакалкой и мячом		
10		22	17:00-		2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30			Силовые	, ,	
						упражнения		
11		24	17:00-		2	Игровые	Дюсш	наблюдение
			18:30		_	упражнения на		
			10.00			развитие ритма и		
						внимания		
12		27	17:00-		2	ОФП	Дюсш	наблюдение
12		2,	18:30		_	Комплекс	Дюеш	пастодение
			10.50			упражнений на		
						скамейке		
13		29	17:00-		2	СФП	Дюсш	наблюдение
13		29	18:30			Базовые	дюсш	наолюдение
			16.50			упражнения с		
						обручем		
	Итого				26	ооручем		
1		1	17:00-	Группову	20	ОФП	Птостт	Orman
1	Декабрь	1	18:30	Групповы			Дюсш	Опрос,
			10.30	е занятия		Комплекс		собеседован
						дыхательной		ие
						гимнастики;		
						Общеразвивающие		
						упражнения без		
			17.00	 		предмета	TT	
2		4	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Упражнения на		
						формирование		
				<u> </u>	_	осанки		
3		6	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение

			18:30	е занятия		Упражнения на		
			10.50	Сзанятия		развитие гибкости		
4		8	17:00-	Групповы	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
'			18:30	е занятия	_	игры на развитие	Дюеш	паотодение
			10.50	- Summin		памяти,		
						координации		
5		11	17:00-	Групповы	2	ТП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия	_	Базовые элементы	Aro viii	ilweviie A viiii
						акробатики		
6		13	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия	_	Базовые	A	
						упражнения со		
						скакалкой и мячом		
7		15	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
·			18:30	е занятия	_	Комплекс	A	
						упражнений с		
						теннисным мячом		
8		18	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Силовые	, ,	
						упражнения		
9		20	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Элементы	, ,	
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
10		22	17:00-	Групповы	2	Игровые	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		упражнения на		
						развитие ритма и		
						внимания		
			1= 00					
11		25	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Строевые		
10		27	15.00			упражнения		
12		27	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Комплекс		
						упражнений на		
12		20	17.00	Гах	2	скамейке	π	
13		29	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
	I.J				26	обручем		1
1	Итого	1.0	17.00	Г	26	OATI	п	6.
1	Январь	10	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Упражнения на		
		10	17.00	Г		развитие гибкости		
2		12	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		

						1		
						упражнения со		
2		1.5	12.00	Г	2	скакалкой и мячом	П	
3		15	12:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			13:30	е занятия		Строевые		
		1.7	17.00			упражнения	т.	
4		17	17:00-	Групповы	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		игры на развитие		
						памяти,		
						координации		
5		19	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Общеразвивающие		
						упражнения без		
						предмета		
6		22	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Силовые		
						упражнения		
7		24	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Элементы		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
8		26	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Силовая		
						Акробатика		
9		29	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
10		31	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
						обручем		
	Итого				20			
1	Февраль	2	17:00-	Лекция	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	Групповы		Общеразвивающие		
				е занятия		упражнения без		
						предмета		
2		5	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Упражнения на		
						развитие гибкости		
3		7	12:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			13:30	е занятия		Комплекс		
						упражнений со		
						скакалкой и мячом		
4		9	17:00-	Групповы	2	Игровые	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		упражнения на		
						развитие ритма и		
			1	i		i		i .

5		12	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
3		12	18:30	е занятия	2	Силовые	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзапятия				
6		14	17:00-	Групповы	2	упражнения ОФП	Дюсш	наблюдение
U		14	18:30	е занятия	2	Комплекс	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзанятия		упражнений на		
						упражнении на скамейке		
7		16	17:00-	Грушпори	2	ТП	Птоотт	нобиономио
/		10	18:30	Групповы	2	Базовые элементы	Дюсш	наблюдение
			10.50	е занятия		акробатики		
						акробатики		
8		19	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
0		17	18:30	е занятия	2	Базовые	Дюсш	паолюдение
			10.50	С Запитии		упражнения с		
						обручем		
9		21	17:00-	Групповы	2	ТП	Дюсш	наблюдение
		21	18:30	е занятия	2	Комплекс	Дюсш	паолюдение
			10.50	Сзанятия		упражнений с		
						теннисным мячом		
10		26	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
10		20	18:30	е занятия	2	Базовые	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзапятия				
						упражнения с булавами и лентой		
11		28	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
11		26	18:30	е занятия	2	Общеразвивающие	дюсш	наолюдение
			10.50	Киткнов э		-		
						упражнения с		
						предметом (гимнаст.ремень,		
						палка)		
	Итого				22	палка)		
1	Март	1	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
1	Mapi	1	18:30	е занятия	2	Упражнения на	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзапятия		развитие гибкости		
2		4	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
2		4	18:30	е занятия	2	Комплекс	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзанятия		упражнений со		
						упражнении со скакалкой и мячом		
3		6	17:00-	Группори	2	ОФП	Дюсш	ноблюдония
3			18:30	Групповы е занятия		ОФП	дюсш	наблюдение
			10.50	Киткнов		1		
						упражнения без		
4		11	17:00-	Группарта	2	предмета	Писачи	110641040111
4		11	18:30	Групповы		ОФП	Дюсш	наблюдение
			10.30	е занятия		Силовые		
5		12	17.00	Грунната	2	упражнения	Птолет	1106 110 110 110 110
3		13	17:00-	Групповы		ТП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые элементы		
(		1.5	17,00	Гахия	2	акробатики	Пъс	
6		15	17:00-	Групповы	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		игры на развитие		
						памяти,		
7		10	17.00	Г		координации	П	
7		18	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение

			18:30	е занятия		Базовые элементы		
						акробатики		
8		20	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Комплекс	, ,	
						упражнений на		
						скамейке		
9		22	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Элементы		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
10		25	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Общеразвивающие		
						упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
11		27	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
						обручем,булавами		
						и лентой		
12		29	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Общеразвивающие		
						упражнения без		
						предмета;		
						Комплекс		
						упражнений на		
	TT				2.4	скамейке		
1	Итого	1	17.00	Г	24	ОФП	П	
1	Апрель	1	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Упражнения на		
2		3	17.00	Ганти	2	развитие гибкости	Писани	************
2		3	17:00- 18:30	Групповы	2	СФП Комплекс	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия				
						упражнений со скакалкой и мячом		
3		5	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
3		3	18:30	е занятия	2	Общеразвивающие	дюсш	наолюдение
			10.50	Сзанятия		упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
4		8	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
'			18:30	е занятия		Комплекс	Дюеш	пастодонис
			10.00	- Cannillin		упражнений на		
						скамейке		
5		10	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
-			18:30	е занятия	_	Комплекс	7	
						упражнений с		
						теннисным мячом		
		12	17:00-	+	2			+

			10.20		1	1		
			18:30	е занятия		упражнения на		
						развитие ритма и		
		4.5	15.00	-		внимания		
7		15	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Силовые		
						упражнения		
8		17	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Промежуточная		
						аттестация		
9		19	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Промежуточная		
						аттестация		
10		22	17:00-	Групповы	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Элементы		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
11		24	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые	, ,	
						упражнения с		
						обручем		
12		26	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
						булавами и лентой		
13		29	17:00-	Групповы	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
		2)	18:30	е занятия	_	игры на развитие	Дюеш	пастодение
			10.50	C Sullininin		памяти,		
						координации		
	Итого				26	координации		
1	Май	3	17:00-	Групповіт	20	ОФП	Дюсш	наблюдение
1	глаи	3	18:30	Групповы			дюсш	наолюдение
			10.30	е занятия		Упражнения на		
2		-	17.00	Гагатала	2	развитие гибкости СФП	Перати	
2		6	17:00-	Групповы	2		Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Комплекс		
						упражнений со		
2		0	17.00	Г	2	скакалкой и мячом	π	
3		8	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Предметная		
						подготовка с		
						мячом, обручем:		
				_		удержание и баланс		
4		10	17:00-	Групповы	2	Игровые	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		упражнения на		
						развитие ритма и		
						внимания		
5		13	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Комплекс		
						упражнений с		
						обручем		
		1.7	17.00	Гауштаруу	2	ТΠ	Птоотт	наблюдение
6		15	17:00-	Групповы		111	Дюсш	наолюдение

						U		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
7		17	17:00-	Групповы	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Общеразвивающие		
						упражнения без		
						предмета;		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
8		20	17:00-	Групповы	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		игры на развитие		
						памяти,		
						координации		
9		22	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
						булавами		
10		24	17:00-	Групповы	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	е занятия		Базовые		
						упражнения с		
						лентой		
	Итого				20			
	Всего				216			

#### «Базовый уровень»

$N_{\underline{0}}$	Месяц	Числ	Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
$\Pi/\Pi$		o	проведения	занятия	во		проведени	контроля
			занятия		часо		Я	
					В			
1	Сентябрь	2	12:00-13:30	Лекция	2	Вводное занятие.	ДЮСШ	Опрос,
				Групповые		Инструктаж по		собеседо
				занятия		технике		вание
						безопасности (во		
						время тренировок,		
						на соревнованиях)		
						Цели, задачи		
2		5	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Комплекс		ние
						дыхательной		
						гимнастики		
						Общеразвивающи		
						е упражнения без		
						предмета		
3		7	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Упражнения на	, ,	ние
						формирование		
						осанки и гибкости		
4		9	12:00-13:30	Групповые	2	Подвижные игры,	ДЮСШ	наблюде
				занятия		игры на развитие		ние
						памяти,		
						координации		
5		12	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Общеразвивающи		

						е упражнения с		шио
						предметами:		ние
						скакалка, мяч,		
						обруч		
6		14	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Общеразвивающи	Aro car	ние
						е упражнения без		11110
						предмета		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
7		16	12:00-13:30	Групповые	2	Игровые	ДЮСШ	наблюде
				занятия		упражнения на		ние
						развитие ритма и		
						внимания		
8		19	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Элементы		ние
						танцевальной и		
						хореографической		
0		21	15.00.16.20		-	подготовки	WY 0 GYYY	
9		21	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Базовые		ние
						упражнения со		
						скакалкой и		
10		22	12.00 12.20	Г	2	МОРКМ	шосии	<del>  _</del>
10		23	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Общеразвивающи		ние
						е упражнения с		
						предметом (гимнаст.ремень		
						палка)		
11		26	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	ДЮСШ	наблюде
11		20	13.00-10.30	занятия	2	Базовые	ДЮСШ	
				эшини		упражнения с		ние
						обручем		
12		28	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	ДЮСШ	наблюде
		_0	10.00 10.00	занятия	_	Базовые	дюеш	ние
				Juliatina		упражнения с		ние
						булавами и лентой		
13		30	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Упражнения с		ние
						сопротивлением.		
						Упражнения в		
						парах		
	Итого				26			
1	Октябрь	3	15:00-16:30	Лекция	2	Краткий обзор	ДЮСШ	Опрос,
	•			Групповые		развития		собеседо
				занятия		гимнастики в		вание
						России, история		
						развития ДЮСШ,		
						знакомство с		
						достижениями		
						секции		
2		5	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Базовые элементы		ние
						акробатики		

2		12.00.12.20	I p	1 2	0.517		1 -
3	7	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
			занятия		Общеразвивающи		ние
					е упражнения без		
					предмета;		
					Комплекс		
					упражнений на		
					скамейке		
4	10	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	ДЮСШ	наблюде
			занятия		Беспредметная		ние
					подготовка:		
					формирование		
					техники		
					телодвижений(вол		
					ны,		
					махи,наклоны)		
5	12	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	ДЮСШ	наблюде
			занятия		Беспредметная	, ,	ние
					подготовка:		iiii C
					формирование		
					техники		
					телодвижений		
					(Равновесия,		
					повороты,		
					прыжки)		
6	14	12:00-13:30	Групповые	2	Подвижные игры,	ДЮСШ	наблюде
O		12.00 13.30	занятия	1 ~	игры на развитие	дюеш	
			Запитии		памяти,		ние
					координации,		
					ритма и внимания		
7	17	15:00-16:30	Групповые	2	ТП	ДЮСШ	наблюде
,	17	13.00 10.30	занятия		Комплекс	дюеш	
			эшини		упражнений с		ние
					теннисным мячом		
8	19	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	ДЮСШ	наблюде
G	1)	13.00-10.30	занятия		Предметная	дюсш	
			эцплінл				ние
					подготовка со скакалкой и		
					мячом: удержание		
0	21	12.00 12.20	Гатана	2	и баланс	ПОСШ	
9	21	12:00-13:30	Групповые	2	ТП	ДЮСШ	наблюде
			занятия		Элементы		ние
					танцевальной и		
					хореографической		
10	24	15.00 16 20	Гахи	1 2	подготовки	шоси	
10	24	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
			занятия		Общеразвивающи		ние
					е упражнения с		
					предметом		
	2.5	15.00 15.55		-	(гимнаст.ремень)	HIC CTT	
11	26	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	ДЮСШ	наблюде
			занятия		Предметная		ние
					подготовка с		
					обручем:		
		i de la companya de	1	ĺ	удержание и	Ì	
					баланс		
12	28	12:00-13:30	Групповые занятия	2		ДЮСШ	наблюде

			1	I	1		1	1
						подготовка с булавами и		ние
						лентой:		
						удержание и		
						баланс		
13		31	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	ДЮСШ	наблюде
				занятия		Общеразвивающи	Діосш	ние
						е упражнения без		11110
						предмета		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
	Итого				26			
1	Ноябрь	2	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета		
2		7	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
3		9	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Упражнения с		ние
						сопротивлением.		
						Упражнения в		
						парах		
4		11	12:00-13:30	Групповые	2	Подвижные	Дюсш	наблюде
				занятия		игры, игры на		ние
						развитие памяти,		
						координации,		
						ритма и		
						внимания		
5		14	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
			10.00 10.00	занятия	_	Акробатические	Arova.	ние
				GW1131131		элементы(мосты,		
						шпагаты, упоры,		
						стойки)		
6		16	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
			12.33 10.23	занятия		Элементы		ние
						танцевальной и		
						хореографическо		
						й подготовки		
7		18	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
,		10	15.00 10.50	занятия		Силовые	дюеш	ние
						упражнения		11110
8		21	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
U		<b>∠1</b>	15.00-10.50	занятия		Предметная	дюсш	ние
						подготовка со		IIIIC
						скакалкой и		
						МОРКМ:		
			<u> </u>			вращательные и		

						фигурные		
						движения		
9		23	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
10		25	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная	<b>—</b>	ние
						подготовка с		
						обручем:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
11		28	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
11		20	13.00-10.30	занятия		Комплекс	дюсш	
				Julialia				ние
						упражнений с		
						теннисным		
10		20	15.00.16.20	Б	2	МОРРМ		
12		30	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						булавами и		
						лентой:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
	Итого				24			
1	Декабрь	2	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета		
2		5	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
3		7	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
			20.00	занятия	_	Предметная	7.03	ние
						подготовка со		
						скакалкой и		
						мячом:		
						бросковые		
						-		
						движения и		
4		9	12:00-13:30	Групповия	2	перекаты ТП	Птоотт	110571070
4		9	12.00-13:30	Групповые			Дюсш	наблюде
				занятия		Акробатические		ние
						элементы		
						(перекаты,		

						TOTAL TOTAL		
						кувырки,		
						перевороты,		
5		12	15:00-16:30	Группория	2	сальто) ОФП	Дюсш	110641040
3		12	13.00-10.30	Групповые	2	Комплекс	дюеш	наблюде
				занятия				ние
						упражнений с		
						теннисным		
		1.4	15.00.16.20	Г	2	МОРКМ	π	
6		14	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		1
7		16	12:00-13:30	Групповые	2	Подвижные	Дюсш	наблюде
				занятия		игры, игры на		ние
						развитие памяти,		
						координации,		
						ритма и		
						внимания		
8		19	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						обручем:		
						бросковые		
						движения и		
						перекаты		
9		21	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Силовые		ние
						упражнения		
10		23	12:00-13:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
				занятия		Элементы		ние
						танцевальной и		
						хореографическо		
						й подготовки		
11		26	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						булавами и		
						лентой:		
						бросковые		
						движения и		
						перекаты		
12		28	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
				занятия		Беспредметная		ние
						подготовка(виды		
						ходьбы, бега)		
13		30	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Силовые		ние
			1			VIII DOMINOVII G		
	Итого					упражнения		

1	Январь	9	15:00-16:30	групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
1	лпварь		13.00-10.30	занятия		Элементы	дюсш	ние
				Swiiniini		танцевальной и		
						хореографическо		
						й подготовки		
2		11	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
_			10,00 10,00	занятия	_	Общеразвивающ	A.oom	ние
						ие упражнения		
						без предмета		
3		13	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
			12.00 10.00	занятия	_	Общеразвивающ	A.oom	ние
				GWIDIII		ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
4		16	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
7		10	13.00-10.30	занятия		Предметная	дюеш	ние
				эшигих		подготовка со		IIIIC
						скакалкой и		
						мячом:		
						удержание и		
						удержание и балане		
5		18	15:00-16:30	Групповые	2	ТП		наблюде
5		10	13.00-10.30	занятия		Беспредметная		ние
				Sammin		подготовка:		пис
						формирование техники		
						телодвижений(в		
						олны,		
6		20	12:00-13:30	Групповые	2	махи,наклоны)		110541040
U		20	12.00-13.30	занятия	2	Подвижные		наблюде
				запитии		игры, игры на		ние
						развитие памяти,		
						координации,		
						ритма и		
7		22	15.00 16.20	Группориз	2	внимания		********
7		23	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП		наблюде
				занятия		Силовые		ние
O		25	15,00 16,20	Группоруха	2	упражнения		
8		25	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП		наблюде
				Запліня		Предметная		ние
						подготовка с		
						обручем:		
						удержание и		
0		27	12.00 12.20	Гругана	2	баланс		 
9		27	12:00-13:30	Групповые	2	СФП		наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						булавами и		
						лентой:		
						удержание и		
						баланс		

10		30	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП		моблюно
10		30	13.00-10.30	занятия	2	Комплекс		наблюде ние
				эшини		упражнений с		нис
						теннисным		
						МЯЧОМ		
	Итого				20	MATOM		
1	Февраль	1	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
1	Февраль	1	15.00 10.50	занятия		Общеразвивающ	Дюеш	ние
				эшини		ие упражнения		11110
						без предмета		
2		3	12:00-13:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
_		J	12.00 15.50	занятия	_	Предметная	Дюеш	ние
				<b>3</b>		подготовка со		
						скакалкой и		
						мячом:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
3		6	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
		Ü	10.00 10.00	занятия	_	Беспредметная	Arovin.	ние
				<b></b>		подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений		
						(равновесия,		
						повороты,		
						прыжки)		
4		8	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Комплекс	, ,	ние
						упражнений с		
						теннисным		
						МОРКМ		
5		13	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						обручем:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
6		15	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.		
						ремень, палка)		
7		17	12:00-13:30	Групповые	2	Подвижные	Дюсш	наблюде
				занятия		игры, игры на		ние
						развитие памяти,		
						координации,		
						ритма и		
			4500000		_	внимания		
8		20	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде

			1	T	1	Г		T
				занятия		Беспредметная		ние
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений		
						(вращения и		
0		22	17.00.16.20	-	-	устойчивость)		_
9		22	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Силовые		ние
1.0		2.4	12 00 12 20	-		упражнения		
10		24	12:00-13:30	Групповые	2	ПТ	Дюсш	наблюде
				занятия		Элементы		ние
						танцевальной и		
						хореографическо		
						й подготовки		
11		27	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						булавами:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
12		29	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						лентой:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
	Итого				24			
1	Март	2	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета		
2		5	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
3		7	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка со		
						скакалкой и		
						мячом:		
						бросковые		
						движения и		
						перекаты		
4		9	12:00-13:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
•				занятия	_	Беспредметная	7.00	ние
						подготовка:		
						формирование		
			1	<u> </u>	İ	Фортпровиние		

					техники		
					телодвижений(в		
					олны,		
	10	15.00.16.20			махи,наклоны)		
5	12	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
			занятия		Комплекс		ние
					упражнений с		
					теннисным		
					МОРКМ		
6	14	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
			занятия		Предметная		ние
					подготовка с		
					обручем:		
					бросковые		
					движения и		
					перекаты		
7	16	12:00-13:30	Групповые	2	Подвижные	Дюсш	наблюде
			занятия	_	игры, игры на	7.0.2	ние
			341111111		развитие памяти,		11110
					координации,		
					ритма и		
					_		
8	19	15:00-16:30	Группарила	2	внимания ТП	Пурату	1106110110
٥	19	13:00-10:30	Групповые	2		Дюсш	наблюде
			занятия		Беспредметная		ние
					подготовка:		
					формирование		
					техники		
					телодвижений(р		
					авновесия,		
					повороты,		
					прыжки)		
9	21	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
			занятия		Силовые		ние
					упражнения		
10	23	12:00-13:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
			занятия		Элементы		ние
					танцевальной и		
					хореографическо		
					й подготовки		
11	26	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
			занятия		Общеразвивающ	7 1	ние
					ие упражнения		
					без предмета;		
					Комплекс		
					упражнений на		
					упражнении на скамейке		
12	28	15:00-16:30	Групповио	2	ТП	Дюсш	наблюде
14	20	13.00-10:30	Групповые			дюсш	
			занятия		Беспредметная		ние
					подготовка:		
					формирование		
					техники		
					телодвижений(в		

					I			T
						ращения и		
1.0		20	12.00.12.20	-		устойчивость)		
13		30	12:00-13:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Предметная		ние
						подготовка с		
						булавами и		
						лентой:		
						бросковые		
						движения и		
						перекаты		
	Итого				26			
1	Апрель	2	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета		
2		4	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ	, ,	ние
						ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
3		6	12:00-13:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
3		U	12.00 13.30	занятия		Беспредметная	Дюеш	ние
				Запитии		подготовка:		IIIIC
						формирование		
						техники		
						телодвижений(в		
						олны,		
		0	15.00.16.20	Г	2	махи,наклоны)	П	
4		9	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
				занятия		Беспредметная		ние
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(р		
						авновесия,		
						повороты,		
						прыжки)		
5		11	15:00-16:30	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюде
				занятия		Беспредметная		ние
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(в		
						ращения и		
						устойчивость)		
6		13	12:00-13:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Итоговая		ние
						базовая		
						подготовка со		
						скакалкой и		
						МОРКМ		
L			<u> </u>		l			

7		16	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые	Дюсш	наблюде ние
						упражнения		
8		18	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Итоговая		ние
						базовая		
						подготовка с		
						обручем		
9		20	12:00-13:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Промежуточная		ние
1.0		22	17.00.16.20	-	-	аттестация		
10		23	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Итоговая		ние
						базовая		
						подготовка с		
						булавами и		
1.1		2.5	17.00.16.20		2	лентой	т.	
11		25	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения		
						без предмета; Комплекс		
						упражнений на скамейке		
12		27	12:00-13:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
12		21	12.00-13.30	занятия	2	Промежуточная	дюсш	наолюде
				Sammin		аттестация		ПИС
13		30	15:00-16:30	Групповые	2	Подвижные	Дюсш	наблюде
13			15.00 10.50	занятия	_	игры, игры на	Дюеш	ние
				Juliania		развитие памяти,		11110
						координации,		
						ритма и		
						внимания		
	Итого				26			
1	Май	2	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Общеразвивающ		ние
						ие упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
2		4	12:00-13:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Итоговая		ние
						базовая		
						подготовка со		
						скакалкой, с		
		_	47.00 15.5	-		МОРРМ		
3		7	15:00-16:30	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюде
			45.00 15.55	занятия		277		ние
4		11	15:00-16:30	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюде
				занятия		Итоговая		ние
						базовая		
						подготовка с		

						обручем		
5		14	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(в	Дюсш	наблюде ние
						олны, махи,наклоны)		
6		16	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая акробатика	Дюсш	наблюде ние
7		18	12:00-13:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающ ие упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюде ние
8		21	15:00-16:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка(спец ифическая, равновесная, вращательная, прыжковая)	Дюсш	наблюде ние
9		23	15:00-16:30	Групповые занятия	2	СФП Итоговая базовая подготовка с булавами и лентой	Дюсш	наблюде ние
10		25	12:00-13:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюде ние
	Итого				18			
	Всего				216			

# «Продвинутый уровень»

Nº	Месяц	число	Время	Форма	Кол-во	Тема	Место	Форма
п/			проведени	занятия	часов	занятия	проведе	контроля
П			Я				ния	
			занятия					
1	Сентябрь	2	14:00-	Лекция	2	Вводное занятие:	Дюсш	Опрос,
	-		15:30	Групповые		Инструктаж по		собеседован
				занятия		технике		ие
						безопасности (во		

			T		время тренировок,		1
					на соревнованиях)		
					Цели, задачи		
2	5	17.00	Гахитальна	2	ОФП	Писати	
2	3	17:00-	Групповые	2	=	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Общеразвивающи		
					е упражнения без		
					предмета		
3	7	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Общеразвивающи		
					е упражнения с		
					предметом		
					(гимнаст.		
					ремень, палка)		
4	9	14:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
		15:30	занятия		Общеразвивающи	7,	
		15.50	Swiiniini		е упражнения без		
					предмета;		
					Комплекс		
					упражнений на скамейке		
~	10	47.00	Г			п	
5	12	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Комплекс		
					различных		
					упражнений		
					на растяжку		
6	14	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Комплекс		
					упражнений с		
					теннисным мячом		
7	16	14:00-	Групповые	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
, l	10	15:30	занятия	_	игры на развитие	7.00	indomina de l'internation
		15.50	Swiiniini		памяти,		
					координации,		
					*		
0	10	17.00	Группиорука	2	ритма и внимания ТП	Пхолух	************
8	19	17:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Элементы		
					танцевальной и		
					хореографической		
					подготовки		
9	21	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Базовые		
					упражнения со		
					скакалкой		
10	23	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
		15:30	занятия		Базовые	, ,	
					упражнения с		
					МОРКМ		
11	26	17:00-	Групповые	2	ТП	Дюсш	наблюдение
11	20		занятия	<i>L</i>	Беспредметная	дюсш	паолюдение
		18:30	запитии				
					подготовка(виды		
10	20	4= 0=	F		ходьбы, бега)	п	
12	28	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Базовые		
					упражнения с		
					булавами		
13	30	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
13					Базовые		

			15:30			упражнения с		
	Итого				26	лентой		
1	Итого	2	47.00	Г		ОФП	π	
1	Октябрь	3	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающи е упражнения с предметом (гимнаст.	Дюсш	наблюдение
_		_				ремень, палка)		
2		5	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающи е упражнения без предмета; Комплекс упражнений на скамейке	Дюсш	наблюдение
3		7	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вол ны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
4		10	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (Равновесия, повороты, прыжки)	Дюсш	наблюдение
5		12	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
6		14	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
7		17	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
8		19	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
9		21	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и хореографической	Дюсш	наблюдение

						подготовки		
10		24	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с мячом: удержание	Дюсш	наблюдение
11		26	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	и баланс СФП Предметная подготовка с обручем: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
12		28	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с булавами: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
13		31	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с лентой: удержание и баланс	Дюсш	наблюдение
1	Итого Ноябрь	2	17:00- 18:30	Групповые занятия	26 2	ОФП Общеразвивающи е упражнения с предметом (гимнаст. ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		7	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений на скамейке; Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах	Дюсш	наблюдение
3		9	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
4		11	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания	Дюсш	наблюдение
5		14	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)	Дюсш	наблюдение
6		16	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы	Дюсш	наблюдение

				T		танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
7		18	14:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Комплекс	, ,	, ,
						упражнений с		
						теннисным мячом		
8		21	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Предметная		
						подготовка со		
						скакалкой:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
9		23	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Беспредметная		
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений		
						(Равновесия,		
						повороты,		
						прыжки)		
10		25	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Предметная		
						подготовка с		
						обручем:		
						вращательные и		
						фигурные		
		20		-		движения	ш	
11		28	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Предметная		
						подготовка с		
						булавами:		
						вращательные и		
						фигурные		
10		30	17.00	Гимпиония	2	движения СФП	Пурачу	*************
12		30	17:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Предметная подготовка с		
						подготовка с лентой:		
						вращательные и		
						фигурные		
						движения		
	Итого			+	24	дымения		
1	Декабрь	2	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
1	декаорь	<u> </u>	15:30	занятия	2	Комплекс	дюсш	паолюдение
			13.30	Juliatila		различных		
						упражнений		
						на растяжку		
2		5	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
_		5	18:30	занятия	-	Общеразвивающи	7.00	
			10.00			е упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
				-		. /		-

	7	17.00	Гимпиония	2	СФП	Пурату	*************
3	/	17:00-	Групповые	Z		Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Предметная		
					подготовка со скакалкой и		
					мячом: бросковые		
					-		
					движения и		
1	9	14.00	F::::====:::		перекаты ТП	Пхолух	************
4	9	14:00-	Групповые	2	Акробатические	Дюсш	наблюдение
		15:30	занятия		элементы (Броски		
					предметов в		
					акробатических		
					элементах		
5	12	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
	12		~ -	2	Комплекс	дюсш	наолюдение
		18:30	занятия		упражнений с		
					теннисным мячом		
6	14	17:00-	Группория	2	ТП	Дюсш	наблюдение
	14		Групповые занятия	2	Акробатические	дюсш	наолюдение
		18:30	занятия		элементы(мосты,		
					шпагаты, упоры, стойки)		
7	16	14:00-	Группория	2	,	Плооти	наблюдение
'	10		Групповые	2	Подвижные игры,	Дюсш	наолюдение
		15:30	занятия		игры на развитие		
					памяти,		
					координации,		
0	10	17.00	Гимпионум	2	ритма и внимания	Пхолух	************
8	19	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия		Предметная		
					подготовка с		
					обручем:		
					бросковые движения и		
9	21	17.00	Группория	2	перекаты ОФП	Плооти	11064104011110
9	21	17:00-	Групповые	2	Силовые	Дюсш	наблюдение
		18:30	занятия				
10	23	14:00-	Групповые	2	упражнения ТП	Дюсш	наблюдение
10	23		~ -	2	Элементы	дюсш	наолюдение
		15:30	занятия		танцевальной и		
					хореографической		
					подготовки		
11	26	17:00-	Групповие	2	СФП	Дюсш	наблюдение
11	20		Групповые занятия	<i>L</i>	Предметная	дюсш	паолюдение
		18:30	КИТКПВС		подготовка с		
					булавами:		
					бросковые		
					движения и		
					перекаты		
12	28	17:00-	Групповые	2	ТП	Дюсш	наблюдение
14	20	18:30	занятия	4	Беспредметная	дюсш	паолюдение
		10.30	ЭШЛІНЯ		подготовка(виды		
					ходьбы, бега)		
13	30	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
13	30	15:30	занятия	2	Предметная	дюсш	паолюдение
		15.50	киткньс		подготовка с		
					лентой: бросковые		
					лептои. оросковые	<u> </u>	

Митого							движения и		
1         Январь         9         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ОбП Общеразивающи с упражнения с предметом (гиминаст-ремены, папка)         Дюеш наблюдение           2         11         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СОП Бет предметабраннов сия, повороты, прыжки)         Дюеш наблюдение           3         13         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         СОП Комплекс различных упражнений на растжжу полотовка: формирование техники гелодвижений(вод ны, махи, наклоны)         Наблюдение           5         18         17:00- 18:30         Занятия         2         СОП Предметная подготовка: формирование техники гелодвижений(вод ны, махи, наклоны)         Наблюдение           6         20         14:00- 15:30         19 упповые занятия         2         Пости пражений преджений прав на развитие памти, координации, координации на напили координации, координации, координации, координации, координации, координации, коо									
18:30   3анятия   Общеразивающи супражнения с предметом (гимпаст-речень, налка)   13   14:00- 15:30   15:30   3анятия   2   СОП Без предметаравния с прыжки)   Дюсш наблюдение   Без предметаравнов сия, повороты, прыжки)   Дюсш наблюдение   15:30   3анятия   2   СОП Без предметаравнов сия, повороты, прыжки)   Дюсш наблюдение   СОП Без предметная подготовка: формурование техники телодвижений(вод ны, махи,наклоны)   Дюсш наблюдение   СОП Предметная подготовка: формурование техники телодвижений(вод ны, махи,наклоны)   Дюсш наблюдение   СОП Предметная подготовка со скакалкой и махи,наклоны   Дюсш наблюдение   СОП Предметная подготовка со скакалкой и махи, наклоны   Дюсш наблюдение   СОП Предметная подготовка со скакалкой и махи, наклоны   Дюсш наблюдение   СОП Предметная подготовка со скакалкой и махи, наклоны   Дюсш наблюдение   СОП Предметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав наблюдение техники телодвижений(рав наблюдение подготовка; повороты, прыжкой предметная подготовка; повороты, прыжкой (рав наблюдение техники телодвижений (рав наблюдение техники т		Итого				26			
2	1	Январь	9	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
1		_		18:30	занятия		Общеразвивающи		
1							е упражнения с		
1							предметом		
2							(гимнаст.ремень,		
18:30   Занятия   Без предметадвиююе сия, повороты, прыжки)   Дюсш   Наблюдение   Тулитовые различных упражлений на растяжку   ТП   Дюсш   Наблюдение   Тулитовые различных упражлений на растяжку   ТП   Дюсш   Наблюдение   Тулитовые различных р							палка)		
3	2		11	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
3				18:30	занятия		Без		
13							предмета(равнове		
3							сия, повороты,		
15:30   Занятия   Комплекс различных упражнений на растяжку упражнений на растяжку упражнений на растяжку   Дюсш наблюдение   18:30   Занятия   Струпповые данятия   Струпповы							прыжки)		
16	3		13	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
4         16         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вол ны, махи,наклоны)         Дюсш наблюдение         наблюдение           5         18         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплеке упражнений)         Дюсш наблюдение         наблюдение           6         20         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания         Дюсш наблюдение         наблюдение           7         23         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)         Дюсш наблюдение         наблюдение           8         25         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплеке упражнений)         Наблюдение           9         27         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка с обручем (весь комплеке упражнений)         наблюдение				15:30	занятия		Комплекс		
4       16       17:00-18:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная подготовка формирование техники телодвижений(вол ны, махи, наклоны)       Дюсш наблюдение         5       18       17:00-18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплекс упражнений)       Дюсш наблюдение         6       20       14:00-15:30       Групповые занятия       2       Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания       Дюсш наблюдение         7       23       17:00-18:30       Групповые занятия       2       ТП       Дюсш наблюдение         8       25       17:00-18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, прыжкен)       Дюсш наблюдение         8       25       17:00-18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Дюсш наблюдение         9       27       14:00-15:30       Групповые занятия       2       ТП       Дюсш наблюдение							различных		
4       16       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       TП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вол ны, махи,наклоны)       Дюсш       наблюдение         5       18       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплеке упражнений)       Дюсш       наблюдение         6       20       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания       Дюсш       наблюдение         7       23       17:00- 18:30       Трупповые занятия       2       ТП       Дюсш       наблюдение         8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)       Дюсш       наблюдение         8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)       Дюсш       наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная       Дюсш       наблюдение									
4       16       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       TП Беспредметная подготовка: формирование техники       Дюсш наблюдение       наблюдение         5       18       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплеке упражнений)       Дюсш наблюдение       наблюдение         6       20       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и винмания       Дюсш наблюдение       наблюдение         7       23       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)       Аросш наблюдение         8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплеке упражнений)       Дюсш наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная       Дюсш наблюдение							на растяжку		
18:30   Занятия   Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вол ны, махи,наклоны)   Трупповые 18:30   Занятия   Срупповые 18:30   Занятия   Срупповые 15:30   Занятия   Срупповые 15:30   Занятия   Срупповые 15:30   Занятия   Срупповые 15:30   Занятия   Срупповые 16   Срупповые 16   Срупповые 17:30   Срупповые 18:30   Занятия   Срупповые 18:30   Занятия   Срупповые 18:30   Занятия   Срупповые 18:30   Срупповые 19:30   Срупповые 19:30   Срупповые 19:30   Срупповые 19:30   Срупповые 19:30   Срупповые 19:30   Срупповые 20:30   Сру	4		16	17:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
18				18:30			Беспредметная	, ,	
18							_		
18									
18									
18							телодвижений(вол		
18							,		
5       18       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплекс упражнений)       Наблюдение         6       20       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания       Дюсш наблюдение         7       23       17:00- 18:30       Занятия       2       ТП       Беспредметная подготовка сформирование техники телодвижений(рав новесия, пворорты, прыжки)       Наблюдение         8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Дюсш наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Дюсш наблюдение									
18:30   Занятия   Предметная подготовка со скакалкой и мячом (весь комплекс упражнений)   Дюсш наблюдение   15:30   Занятия   Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания   Дюсш наблюдение   ТП Дюсш наблюдение   Техники техни	5		18	17:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
6         20         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания         Дюсш наблюдение           7         23         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)         Наблюдение           8         25         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         Дюсш наблюдение           9         27         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         Наблюдение				18:30	~ *		Предметная	, ,	
6         20         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания         Дюсш         наблюдение           7         23         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ТП         Дюсш         наблюдение           8         25         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СФП         Дюсш         наблюдение           9         27         14:00- 15:30         Групповые групповые занятия         2         ПП         Дюсш         наблюдение           6         20         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         ПП         Дюсш         наблюдение							-		
6         20         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания         Дюсш наблюдение         наблюдение           7         23         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка: формирование техники         Дюсш наблюдение         наблюдение           8         25         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         Дюсш наблюдение         наблюдение           9         27         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         наблюдение									
6         20         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания         Дюсш наблюдение         наблюдение           7         23         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка: формирование техники         Дюсш наблюдение         наблюдение           8         25         17:00- 18:30         Групповые занятия         2         СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         Дюсш наблюдение         наблюдение           9         27         14:00- 15:30         Групповые занятия         2         ТП Беспредметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         наблюдение							мячом (весь		
6       20       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       Подвижные игры, игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания       Дюсш       наблюдение         7       23       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       ТП       Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)       Наблюдение         8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Дюсш       наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП       Дюсш       наблюдение									
15:30 занятия   игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания   7   23   17:00- 18:30   3анятия   Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)   8   25   17:00- 18:30   3анятия   2   СФП   Дюсш   Наблюдение   18:30   18:30   Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   9   27   14:00- 15:30   3анятия   2   ТП   Дюсш   Наблюдение   15:30   3анятия   Беспредметная   Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   15:30   14:00- 15:30   3анятия   Беспредметная   Предметная   Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   15:30							упражнений)		
15:30   Занятия   игры на развитие памяти, координации, ритма и внимания   Дюсш   наблюдение     23   17:00- 18:30   Занятия   Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)     8   25   17:00- 18:30   Занятия   Дюсш   Наблюдение     18:30   Занятия   Дюсш   Наблюдение     9   27   14:00- 15:30   Занятия   Беспредметная     9   27   14:00- 15:30   Занятия   Беспредметная     15:30   Беспредметная   Беспредметная     15:30   Беспредметная   Беспредметная     15:30   Беспредметная     15:30   Беспредметная   Беспредметная     15:30   Беспредметная     15:30   Беспредметная     15:30   Беспредметная     15:30   Беспредметная     16:30   Беспредметная     17:00- 18:30   Беспредметная     18:30	6		20	14:00-	Групповые	2	Подвижные игры,	Дюсш	наблюдение
Тамяти, координации, ритма и внимания   Торупповые 18:30   Трупповые 3анятия   Стемники телодвижений(рав новесия, повороты, повороты, повороты, повороты, повороты 18:30   Трупповые 3анятия   Стемники телодвижений (рав новесия, повороты, повороты, повороты, повороты подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   Трупповые 2 ТП Дюсш наблюдение   Трупповые 2 ТП Дюсш наблюдение   Трупповые 3анятия   Тредметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   Трупповые 3анятия   Тредметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   Трупповые 3анятия   Трупповые 2 ТП Дюсш наблюдение   Трупповые 3анятия   Труппо									
В   25   17:00-									
23   17:00- 18:30   Групповые 3анятия   Ритма и внимания   Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)   Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   Рупповые 2   ТП Дюсш наблюдение   Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   Рупповые 2   ТП Дюсш наблюдение									
7       23       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(рав новесия, повороты, прыжки)       Наблюдение         8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Дюсш Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП Дюсш Наблюдение       Наблюдение							ритма и внимания		
В   25   17:00-	7		23	17:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
В   25   17:00-				18:30			Беспредметная		
В   25   17:00-							_		
8   25   17:00-   Групповые   2   СФП   Дюсш   наблюдение   18:30   3анятия   19   27   14:00-   15:30   3анятия   2   ТП   Дюсш   наблюдение   15:30   3анятия   Беспредметная   10   Дюсш   наблюдение   15:30   3анятия   10   Дюсш   наблюдение   15:30   10   Дюсш   15:30							формирование		
В   25   17:00-   Групповые   2   СФП   Дюсш   Наблюдение   18:30   занятия   Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)   9   27   14:00-   Групповые   2   ТП   Дюсш   наблюдение   Беспредметная   Беспредметная   Повесия, повороты, прыжки)   15:30   занятия   Беспредметная   Предметная   Предметн									
8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП Беспредметная       Дюсш Беспредметная       наблюдение							телодвижений(рав		
8   25   17:00-   Групповые   2   СФП   Дюсш   наблюдение							новесия,		
8       25       17:00- 18:30       Групповые занятия       2       СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)       Наблюдение         9       27       14:00- 15:30       Групповые занятия       2       ТП Дюсш Наблюдение							повороты,		
18:30       занятия       Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)         9       27       14:00- Групповые 15:30       2       ТП Дюсш наблюдение Беспредметная							прыжки)		
9 27 14:00- Групповые 2 ТП Дюсш наблюдение Беспредметная	8		25	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
9 27 14:00- Групповые 2 ТП Дюсш наблюдение Беспредметная				18:30	занятия		Предметная		
9 27 14:00- Групповые 2 ТП Дюсш наблюдение 15:30 занятия Беспредметная							_		
9         27         14:00- 15:30         Групповые занятия         2 Беспредметная         ПП Беспредметная         Дюсш наблюдение Беспредметная							обручем (весь		
9         27         14:00- 15:30         Групповые занятия         2 Беспредметная         ТП Беспредметная         Дюсш наблюдение Беспредметная							комплекс		
9 27 14:00- Групповые 2 ТП Дюсш наблюдение 15:30 занятия Беспредметная									
15:30 занятия Беспредметная	9		27	14:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
				15:30			Беспредметная		
подготовка.							подготовка:		

						формирование техники телодвижений(вра щения и устойчивость)		
10		30	17:00- 18:30	Групповые занятия <b>-</b>	2	СФП Предметная подготовка с булавами и лентой (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
	Итого				20			
1	Февраль	1	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающи е упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
2		3	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы (Броски предметов в акробатических элементах	Дюсш	наблюдение
3		6	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
4		8	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка с мячом (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
5		13	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
6		15	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
7		17	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений (вращения и устойчивость)	Дюсш	наблюдение
8		20	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Силовые упражнения	Дюсш	наблюдение
9		22	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Элементы танцевальной и	Дюсш	наблюдение

						хореографической		
10		24	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	подготовки ОФП Комплекс упражнений на	Дюсш	наблюдение
11		27	17:00-	Групповые	2	скамейке ТП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Акробатические элементы(мосты, шпагаты, упоры, стойки)		
12		29	17:00- 18:30		2	СФП Предметная подготовка с обручем (весь комплекс упражнений)	Дюсш	наблюдение
	Итого				24			
1	Март	2	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающи е упражнения без предмета	Дюсш	наблюдение
2		5	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Предметная подготовка со скакалкой и мячом: бросковые движения и перекаты	Дюсш	наблюдение
3		7	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ТП Беспредметная подготовка: формирование техники телодвижений(вол ны, махи,наклоны)	Дюсш	наблюдение
4		9	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ОФП Комплекс упражнений с теннисным мячом	Дюсш	наблюдение
5		12	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	ОФП Общеразвивающи е упражнения с предметом (гимнаст.ремень, палка)	Дюсш	наблюдение
6		14	17:00- 18:30	Групповые занятия	2	СФП Комплекс различных упражнений на растяжку	Дюсш	наблюдение
7		16	14:00- 15:30	Групповые занятия	2	ТП Акробатические элементы (Броски предметов в акробатических	Дюсш	наблюдение

						элементах		
8		19	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Силовые		
						упражнения		
9		21	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Беспредметная		
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(рав		
						новесия,		
						повороты,		
						прыжки)		
10		23	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Предметная		
						подготовка с		
						обручем:		
						бросковые		
						движения и		
						перекаты		
11		26	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
		20	18:30	занятия	-	Элементы	дюеш	пастодение
			10.50	Sammin		танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
12		28	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
12		20	18:30	занятия	2	Предметная	дюсш	наолюдение
			18:30	запятия		подготовка с		
						булавами:		
						бросковые		
						_		
						движения и		
12		20	14.00	Гахитализа		перекаты СФП	Персот	
13		30	14:00-	Групповые	2		Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Предметная		
						подготовка с		
						лентой: бросковые		
						движения и		
					2.0	перекаты		
	Итого	_		-	26	0.1.17		
1	Апрель	2	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Общеразвивающи		
						е упражнения с		
						предметом		
						(гимнаст.ремень,		
						палка)		
2		4	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Итоговая базовая		
						подготовка со		
						скакалкой и		
						МОРРМ		
3		6	14:00-	Групповые	2	ТП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Беспредметная		
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(вол		

						махи,наклоны)		
4		9	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Итоговая базовая		
						подготовка с		
						обручем		
5		11	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Беспредметная		
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(рав		
						новесия,		
						повороты,		
						прыжки)		
6		13	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Силовая		
						акробатика		
7		16	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Общеразвивающи		
						е упражнения без		
						предмета;		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
8		18	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Элементы		
						танцевальной и		
						хореографической		
						подготовки		
9		20	14:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Промежуточная		
						аттестация		
10		23	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Комплекс		
						упражнений с		
						теннисным мячом		
11		25	17:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Беспредметная		
						подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(вра		
						щения и		
						устойчивость)		
12		27	14:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Промежуточная		
						аттестация		_
13		30	17:00-		2	ОФП		наблюдение
			18:30			Силовые		
						упражнения		
	Итого				26			наблюдение
1	Май	2	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Общеразвивающи		
						е упражнения с		
						предметом		

						(гимнаст.		
						ремень, палка)		
2		4	14:00-	Групповые	2	ТП	Дюсш	наблюдение
		4	15:30	занятия	2	Беспредметная	дюсш	наолюдение
			15:30	киткнас		подготовка:		
						формирование		
						техники		
						телодвижений(вол		
						ны,		
			47.00	Г		махи,наклоны)	П	~
3		7	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Итоговая базовая		
						подготовка со		
						скакалкой, с		
				<u> </u>		МОРКМ		
4		11	14:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Комплекс		
						упражнений с		
						теннисным мячом		
5		14	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Итоговая базовая		
						подготовка с		
						обручем		
6		16	17:00-	Групповые	2	СФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Итоговая базовая		
						акробатика		
7		18	14:00-	Групповые	2	ТΠ	Дюсш	наблюдение
			15:30	занятия		Беспредметная	, ,	
						подготовка(специ		
						фическая,		
						равновесная,		
						вращательная,		
						прыжковая)		
8		21	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
			18:30	занятия		Общеразвивающи	7,	
			10.50			е упражнения без		
						предмета;		
						Комплекс		
						упражнений на		
						скамейке		
9		23	17:00-	Групповые	2	ОФП	Дюсш	наблюдение
		25	18:30	занятия	-	Силовые	<u> </u>	Пастодонно
			10.50	запятия		упражнения		
	Итого				18	J II PUMITOTIMA		
	Всего			+	216			
	DCCIO				210			

# Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (108дней)
	2 год обучения (108дней)
	3 год обучения (108 дней)
Даты начала и окончания учебного	01.09 – 31.05
года	
Сроки промежуточной аттестации	апрель-май

# 2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика		
Материально-техническое	Учебно-тренировочные занятия		
обеспечение	проводятся в спортивном	зале;	
	Необходимый инвентарь:		
	- три гимнастических ков	pa (13*13	Зм).
	-музыкальный центр.		
	Инструменты: скакалки,	гимнаст	гические
	ремни, мячи то	еннисны	е и
	гимнастические, обручи, .	пенты, бу	улавы
Получено по программе «Новые	Скамейка		
места»	гимнастическая	шт.	5
	Мат гимнастический	шт.	10
	Мостик		
	гимнастический		
	подпружиненный	шт.	2
	Бревно гимнастическое		
	напольное	компл.	2
	Перекладина		
	гимнастическая		
	пристенная	ШТ.	2
	Консоль пристенная		
	для канатов и шестов	шт.	2
	Канат для лазания	ШТ.	2
	Шест для лазания	ШТ.	2
	Перекладина навесная		
	универсальная	шт.	2
	Брусья навесные	ШТ.	2
	Доска наклонная		
	навесная	шт.	2
	Тренажер навесной для		
	пресса	шт.	5
	Тренажер навесной для		
	СПИНЫ	ШТ.	5

	Комплекс для		
	групповых занятий (с		
	подвижным стеллажом)	шт.	2
	Степ платформа	ШТ.	20
	Мяч гимнастический		
	глянцевый	ШТ.	20
Информационное обеспечение	-аудио		
	- видео		
	- фото		
	- интернет источники	- сайтн	ы: клуб
	художественной гимн	астики,	Best
	гимнастика		
Кадровое обеспечение	Тренер – преподава	тель,	высшее
	образование		

## 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Наблюдение
- Тестирование
- Сдача контрольных нормативов (тестов) по гимнастике
- Выступление на официальных соревнованиях
- Выполнение разрядных требований Единой Всероссийской спортивной квалификации.

## 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации	Методики
ДООП	
Уровень развития творческого	Методика «Креативность личности»
потенциала учащихся	Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта	Тест «Уровень социализации
учащихся	личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления	«Организация и оценка
здоровья учащихся	здоровьесберегающей деятельности
	образовательных учреждений» под
	ред. М.М. Безруких
Уровень общей физической	Методические рекомендации по
подготовки	организации и проведению тестовых
	упражнений
	для определения уровня физической
	подготовленности обучающихся 1-11
	классов по учебному предмету
	«Физическая культура»
Уровень удовлетворенности	Изучение удовлетворенности

родителей	і предо	ставляемыми	родителей работой	образовательного
образовательными услугами		учреждения	(методика	
			Е.Н.Степановой)	,
Уровень	специальной	физической	см. Приложение №1	
подготовки				

#### 2.5. Методические материалы

#### Методы обучения:

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- •Беседа
- Игра
- •Турнир

#### Педагогические технологии:

- •Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

#### 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 2. Министерство спорта РФ «Типовая программа для спортивнооздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика»»
- 3. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца»/Н.П.Базарова, В.П.Мей. М.-Л.: Искусство, 1983г.
- 4. Звездочкин В.А. «Классический танец». Ростов на Дону: Феникс, 2003 г.
- 5. Назарова О.М. «Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет» / Методическая разработка/. М., 2001г.
- 6. Приставкина М.В. «Тактическая подготовка в художественной гимнастике»: Лекции Смоленск: Изд-во СГИФК, 1988 г.
- 7. «Психогимнастика в тренинге». Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2004г.
- 8. Сборник авторских программ /Выпуск 2. М., 1995.
- 9. «Художественная гимнастика» /Учебник под ред. Л.А. Карпенко. М., 2003г.
- 10. «Художественная гимнастика» Л.А. Карпенко. Москва, 2003г.
- 11. «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике». Учебное пособие –СПб. Издательство СПб ГАФК, 2000 г.
- 12. «Художественная гимнастика»: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ А.И.Плотников, А.В.Плешкань, Л.Ф.Орлакис 2006г.
- 13. Архипова Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами/Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко// Метод. Рек. СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. 24 с.
- 14. 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.
- 15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»/ Под общей редакцией Р.Н.Терехиной. М.-; 2016. 326 с.
- 16. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. Киев: Изд-во МУ по ДЬиС, 1991. 86 с.
  - 17. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

### 1. Для девочек до одного года обучения

$\Pi/\Pi$	Упражнения	Единица	Норматив
		оценки	
1.1	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	Колечко" в положении лежа на животе	балл	"5" - касание стоп головы в наклоне назад; "4" - 10 см до касания; "3" - 15 см до касания; "2" - 20 см до касания; "1" - 25 см до касания.
1.3	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.

## 2. Для девочек свыше одного года обучения

2.1	"Мост" из положения лежа	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" -
2.1	Мост из положения лежа	
		расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" -
		расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2	"Мост" из положения стоя	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" -
		кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от
		кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от
		кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от
		кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3	"Мост" в стойке на коленях с	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;
	захватом за стопы и фиксацией	"4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги
	положения	врозь
2.4	Шпагаты с правой и левой ноги	"5" - сед с касанием пола правым и левым
	Zinarana a mpasan marasan marin	бедром без поворота таза; "4" - расстояние от
		пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола
		до бедра 6-10 см.
2.5	Поперечный шпагат	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с
2.3	поперечный шпагат	небольшим поворотом бедер внутрь; "3" -
		расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;
		"2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-
		6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до
		паха 7-10 см.
2.6	Сохранение равновесия с закрытыми	"5" - сохранение равновесия на полной
	глазами. Выполнить на правой и	стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" -
	левой ноге.	сохранение равновесия 2 с.
2.7	10 прыжков на двух ногах через	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи
	скакалку с вращением ее вперед	опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке
		туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты,
		но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не
		оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке
		ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи
		приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты,
		стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8	Сед "углом", руки в стороны (в	"5" - угол между ногами и туловищем 90°,
	течение 10 с)	туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы
	10 1011110 10 0)	Tyriobnine riphinoe, norm boniphinistensi, eronisi

		оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 -средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430414 Владелец Доржиев Б. О.

Действителен С 18.04.2024 по 18.04.2025