Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
ГБОУ школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.05 2019 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 496
_____ Козлова Н.А.
Приказ от 30.05 2019 г. № 90/1-0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Ю.Н. Ожерельева, педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 г.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Психическая напряженность детей младшего школьного возраста не только неприятна, но и вредна, так как порождает неуверенность, чувство беспомощности, страх перед новой деятельностью, тормозит формирование положительной мотивации воспитанника и физической деятельности. Поэтому стоит очень важная задача – снять психологическую напряженность с помощью средств физической культуры, а также путем подбора специальных упражнений художественной гимнастики.

Возраст воспитанников характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у воспитанников преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражителях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа создаёт условия для творческой самореализации личности воспитанника, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Адресат программы.

Программа ориентирована на учащихся 7-12 лет.

Цель программы:

Содействовать правильному формированию организма, укреплению здоровья и эстетическому развитию детей 7-12 лет с помощью знаний, умений и навыков художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Задачи:

Обучающие

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.
3. Познакомить с историей художественной гимнастики.

Развивающие

1. Способствовать развитию эластичности суставов.
2. Развивать вестибулярную устойчивость и координацию.
3. Развивать музыкальные способности воспитанников.
4. Развивать навыки общения, организованности и трудолюбия.
5. Развивать все необходимые для занятий группы мышц.

Воспитательные

1. Воспитывать интерес и любовь к художественной гимнастике.
2. Воспитывать настойчивость и дисциплину.
3. Воспитывать чувство коллективизма.
4. Приобщить к системе нравственных и эстетических ценностей.

Условия реализации программы.

Возраст 7-12 лет. Срок реализации 3 года

Включает в себя три этапа:

1 год – группа начальной подготовки – дети от 7 до 8 лет;

2 год – младшая группа – дети от 8 до 9 лет;

3 год – средняя группа – дети от 9 до 12 лет.

Максимальное количество групп в течение года - 3 (по одной группе каждого возраста).

Режим занятий:

1 год – 3 раза в неделю по 1 ч. – 108 часов в год;

2 год – 3 раза в неделю по 2 ч. – 216 часов в год;

3 год – 3 раза в неделю по 2 ч. – 216 часов в год.

Форма занятий групповая.
Наполняемость учебной группы:
Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.
Группа 2 года обучения комплектуется в количестве не менее 12 человек
Группа 3 года обучения комплектуется в количестве не менее 10 человек.
Приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка.
Допуск врача обязателен.
Перевод на 2 и 3 год обучения происходит при дополнительном собеседовании с родителями, а также сдаче нормативов по СФП учащимися.
В начале и течении учебного года возможен дополнительный приём в группы.

Планируемые результаты.
Личностные результаты:
- развитие мотивов вне учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи вне учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием
- выполнение простейших оздоровительных гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне.

Кадровое обеспечение.
«ГБОУ школа №496 предъявляет следующие требования к педагогу объединения «художественная гимнастика»: высшее образование, опыт работы, умение проведения открытого занятия, спортивного праздника, организации и проведения соревнования**.**

Материально-техническое обеспечение программы.
Программа реализуется в спортивном зале, при наличии ковра (жесткий ворс, размер 14*14), маты гимнастические, шведская стенка, скакалки, обручи, мячи, ленты, звукозаписывающая, звуковоспроизводящая аппаратура, музыкальные CD и MP-3-диски, видеоаппаратуру.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности	1,5	0,5	2	текущий
2	Строевые упражнения и фигурная маршировка	1	1	2	текущий
3	Партерная разминка	1,5	14,5	16	текущий
4	Упражнения без предмета	6	20	26	текущий
5	Упражнения с предметом (скакалка)	1	8	9	текущий
6	Упражнения с предметом (мяч)	1	8	9	текущий
7	Упражнения у опоры (гибкость + сила)	0,5	4,5	5	текущий
8	Специальные упражнения на растягивание	0,5	9,5	10	текущий
9	Хореография	2	6	8	текущий
10	Специфические упражнения (наклоны, повороты, прыжки, равновесия)	1	19	10	текущий
11	История художественной гимнастики	1	1	2	текущий
12	Музыкально-подвижные игры	0,5	2,5	3	текущий
13	Подготовка к соревнованиям	0,5	5,5	6	итоговый
Всего:		18	90	108	

Учебный план

Второй год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	1,5	0,5	2	текущий
2	Строевые упражнения и фигурная маршировка	0,5	2,5	3	текущий
3	Партерная разминка	2	28	30	текущий
4	Упражнения без предмета	3	30	33	текущий
5	Упражнения с предметом (скакалка)	1	9	10	текущий
6	Упражнения с предметом (обруч)	2	6	8	текущий
7	Упражнения с предметом (мяч)	1	9	10	текущий
8	Упражнения у опоры (гибкость + сила)	0,5	7,5	8	текущий
9	Упражнения на развитие координации	1	6	7	текущий
10	Специальные упражнения на растягивание	2	26	28	текущий
11	Базовые акробатические упражнения	1	6	7	текущий
12	Хореография	3	14	17	текущий
13	Специфические упражнения (наклоны, повороты, прыжки, равновесия)	2	24	26	текущий
14	Танцевальные движения	2	8	10	текущий
15	История художественной гимнастики	1	3	4	текущий
16	Музыкально-подвижные игры	1	2	3	текущий
17	Подготовка к соревнованиям	0,5	9,5	10	итоговый
Всего:		25	191	216	

Учебный план

Третий год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		теория	Практика	общее	
1	Техника безопасности	1,5	0,5	2	текущий
2	Строевые упражнения и фигурная маршировка	0,5	1,5	2	текущий
3	Партерная разминка	2	26	28	текущий
4	Упражнения без предмета	3	28	31	текущий
5	Упражнения с предметом (скакалка)	1	8	9	текущий
6	Упражнения с предметом (обруч)	1	8	9	текущий
7	Упражнения с предметом (мяч)	1	9	10	текущий
8	Упражнения с предметом (лента)	2	4	6	текущий
9	Упражнения у опоры (гибкость)	0,5	5,5	6	текущий
10	Упражнения на силу	1	5	6	текущий
11	Упражнения на развитие координации	1	4	5	текущий
12	Специальные упражнения на растягивание	0,5	25,5	26	текущий
13	Акробатические упражнения	1	6	7	текущий
14	Хореография	1,5	11,5	13	текущий
15	Специфические упражнения (наклоны, повороты, прыжки, равновесия)	2	26	28	текущий
16	Танцевальные движения	1	7	8	текущий
17	История художественной гимнастики	1	1	2	текущий
18	Музыкально-подвижные игры	1	3	4	текущий
19	Подготовка к соревнованиям	1,5	12,5	14	итоговый
Всего:		24	192	216	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 496»
Московского района Санкт-Петербург

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по художественной гимнастике

Задачи

1 год обучения – этап начальной подготовки.

Обучающие:

1. Сформировать общее представление о художественной гимнастике.
2. Воспитывать интерес и любовь к этому виду спорта.
3. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям по художественной гимнастике.

Развивающие:

1. Способствовать развитию эластичности суставов, вестибулярной устойчивости и координации.
2. Повышение общей физической подготовленности.
3. Совершенствование специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

1. Создать условия для совершенствования эстетических взглядов, формирование мировоззрения.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание.
3. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

Количество часов в год – 108 ч.

2 год обучения – младшая группа.

Обучающие:

1. Совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки.
2. Ознакомить учащихся с простейшими элементами музыкальной грамоты.
3. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям по художественной гимнастике.

Развивающие:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Выявление задатков и способностей детей.

Воспитательные:

1. Воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.
2. Воспитать нравственные качества: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.
3. Создать условия для самореализации творческих способностей, развития умственных способностей, формирования адекватной самооценки, чувства ответственности, навыков самоорганизации, самоконтроля, нравственного саморазвития.

Количество часов в год – 216 ч.

3 год обучения – средняя группа.

Обучающие:

1. Совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки.
2. Совершенствовать знания в сфере художественной гимнастики.
3. Сформировать жизненно важные двигательные навыки.

Развивающие:

1. Способствовать развитию общих и специальных физических качеств.
2. Способствовать развитию музыкальных способностей.
3. Развивать все необходимые для занятий группы мышц, уделить большее внимание развитию быстроты, скорости, ловкости, координации, а также эластичности суставов.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
3. Приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Количество часов в год -216 ч.

Ожидаемые результаты 1-го этапа обучения.

Личностные:

- приобретут знания о влиянии физических упражнений на здоровье человека, об укреплении здоровья;
- будут владеть понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других направлений гимнастики.

Метапредметные:

- выполнять базовые элементы гимнастики: шпагат (продольный и поперечный), «складочка», «рыбка», повороты, равновесия и прыжки трудности по 0,1;
- научатся работать индивидуально.

Предметные:

- овладеют основными приемами работы предметами (скакалкой и мячом);
- выполнять упражнение без предмета под музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты 2-го этапа обучения.

Личностные:

- усовершенствуют знания о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- учащиеся должны в совершенстве владеть понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта;
- иметь четкое представление о технике выполнения элемента / упражнения по его названию.

Метапредметные:

- будут выполнять элементы трудности по 0.2 без предмета;
- выполнять базовые элементы и упражнения: шпагат с повышенной опоры; мостик» на коленях и стоя; выполнение нормативных требований по общей физической подготовке (далее ОФП):

Предметные:

- овладеют основными приемами работы с предметом – обруч;
- овладеют более сложными техническими элементами с предметами;
- будут выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

.

Ожидаемые результаты 3-го этапа обучения.

Личностные:

- усовершенствуют знания о влиянии здорового образа жизни на укрепление здоровья;
- будут развивать моральные и волевые качества.

Метапредметные:

- приобретут умение грамотно планировать собственную деятельность;
- должны владеть следующими элементами гимнастики: шпагат с повышенной опоры, силовые упражнения, повороты, равновесия и прыжки трудности по 0,3;
- базовые акробатические упражнения;
- научатся работать в коллективе.

Предметные:

- овладеют более сложными техническими элементами с предметами под музыкальное сопровождение;
- овладеют основными приемами работы с предметом – лента;
- будут выполнять упражнение без предмета под музыкальное сопровождение;
- упражнение с предметом под музыкальное сопровождение (скакалкой, обручем, мячом);
- будут знать правила судейства и проведения соревнований по художественной гимнастике.

На завершающем спортивном празднике выполнить нормативные требования по базовым элементам и демонстрировать самостоятельно упражнение без предмета (и с предметом для 3-го года обучения) по художественной гимнастике.

После итоговых соревнований осуществляется переход из одной группы в другую.

Содержание программы
1 год обучения

Тема 1. Техника безопасности.
Теория: поведение на уроке; правила пользования предметами.
Практика: освоение основных правил для безопасного ведения занятия.
Тема 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.
Теория: понятия строевые упражнения, виды шага.
Практика: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг галопа; высокий шаг; мягкий шаг; пружинящий шаг.
Тема 3. Партерная разминка.
Теория: понятие партерная разминка.
Практика: упражнения на растягивание связок и мышц; упражнения на развитие эластичности суставов; базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).
Тема 4. Упражнения без предмета.
Теория: понятие об упражнениях без предмета.
Практика: упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости; повороты на одной опорной ноге; гимнастический разбег и галоп; прыжки; комбинация под музыку.
Тема 5. Упражнения с предметом (скакалка).
Теория: понятия о предметах в художественной гимнастике, скакалки.
Практика: базовые движения («мельницы», вращения, броски); базовые прыжки через скакалку; танцевальные движения со скакалкой.
Тема 6. Упражнения с предметом (мяч).
Теория: понятие о мяче в художественной гимнастике.
Практика: базовые движения (обволакивание, восьмёрки, броски, отбивы); танцевальные движения с мячом.
Тема 7. Упражнения у опоры (гибкость + сила).
Теория: понятие о физических способностях в художественной гимнастике, виды способностей (гибкость и сила).
Практика: волны; пружинящие движения; махи ногами; наклоны; упражнения развивающие мышцы живота.
Тема 8. Специальные упражнения на растягивание.
Теория: понятие о растягивании, виды растягивания.
Практика: активная растяжка (за счет усилия собственных мышц) – махи, пружины; пассивная растяжка (в парах, с весом, статика)
Тема 9. Хореография.
Теория: понятие о хореографии, знания о зарождении хореографии, её необходимость в занятиях художественной гимнастикой.
Практика: позиции рук (Пая, 2-ая, 3-я); деми и гран плие; батман тандю; рон де жамб пар тер; батман фондю.
Тема 10. Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты).
Теория: понятие о видах специфических упражнений, их необходимость в художественной гимнастике.
Практика: элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы (группы А), выполняемые в упражнениях под музыкальное сопровождение.
Тема 11. История художественной гимнастики.
Теория: понятие «художественная гимнастика»; отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики; зарождение художественной гимнастики в России.
Практика: просмотр видеозаписей, иллюстраций, устный опрос.
Тема 12. Музыкально-подвижные игры.
Теория: понятие о музыкально-подвижных играх.
Практика: игры под музыку; пантомима; сюжетно-образные игры.
Тема 13. Подготовка к соревнованиям.
Теория: знание правил поведения на соревнованиях, психологическая подготовка, умение вести себя на соревнованиях.

Практика: разучивание упражнения для выполнения нормативных требований по базовым элементам по художественной гимнастике.

Содержание программы
2 год обучения

Тема 1. Техника безопасности.
Теория: поведение на уроке; правила пользования предметами.
Практика: освоение основных правил для безопасного ведения занятия.
Тема 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.
Теория: понятия маршировка, фигурная маршировка, перестроения.
Практика: гимнастический шаг; приставной шаг; шаг галопа; высокий шаг; мягкий шаг; пружинящий шаг; перестроения в круг и в «шахматном порядке».
Тема 3. Партерная разминка.
Теория: знания о различных видах партерной разминки.
Практика: упражнения на растягивание связок и мышц; упражнения на развитие эластичности суставов; элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).
Тема 4. Упражнения без предмета.
Теория: знания о различных видах упражнений без предмета.
Практика: упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости; повороты на одной опорной ноге; прыжки; комбинация под музыку.
Тема 5. Упражнения с предметом (скакалка).
Теория: знания о различных видах техники работы со скакалкой.
Практика: базовые движения («мельницы», вращения, броски); броски и ловли другой частью тела (ногами, спиной, без помощи кистей рук); прыжки через скакалку (крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе); танцевальные движения со скакалкой.
Тема 6. Упражнения с предметом (обруч).
Теория: понятие об обруче в художественной гимнастике, связь обруча с упражнениями.
Практика: базовые движения (прокаты, вращения, броски); танцевальные движения с обручем.
Тема 7. Упражнения с предметом (мяч).
Теория: знания о различных видах техники с мячом.
Практика: базовые движения (обволакивание, восьмёрки, броски, отбивы); броски и ловли другой частью тела (ногами, спиной, без помощи кистей рук); отбивы (другой частью тела), мелкая манипуляция; танцевальные движения с мячом.
Тема 8. Упражнения у опоры (гибкость + сила).
Теория: знания о развитии физических способностей в художественной гимнастике.
Практика: волны; пружинные движения; махи ногами; наклоны; упражнения, развивающие мышцы живота; упражнения, развивающие силу мышц спины.
Тема 9. Упражнения на развитие координации.
Теория: понятие о координации;
Практика: специальные упражнения для развития координации в художественной гимнастике.
Тема 10. Специальные упражнения на растягивание.
Теория: знания о необходимости растягивания в художественной гимнастике.
Практика: активная растяжка (за счёт усилия собственных мышц) – махи, пружины; пассивная растяжка (в парах, с весом, статика).
Тема 11. Базовые акробатические упражнения.
Теория: понятие об акробатике, её необходимость в художественной гимнастике.
Практика: колесо; колесо на локтях; кувырок (вперёд, назад).
Тема 12. Хореография.
Теория: расширение знаний о хореографии.
Практика: батман сутеню; батман фропе;
рон де жам ан лер;
Тема 13. Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты).
Теория: знания о видах специфических упражнений.

Практика: элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы (группы В), выполняемые в упражнениях под музыкальное сопровождение.
Тема 14. Танцевальные движения.
Теория: понятие о танце, различные виды танцевальных движений, связь танца с музыкой.
Практика: разучивание элементарных танцевальных движений; соединение движений в связки; отработка движений под музыкальное сопровождение.
Тема 15. История художественной гимнастики.
Теория: перспективы развития художественной гимнастики; общая характеристика системы спортивной подготовки гимнастики.
Практика: просмотр видеозаписей, иллюстраций; устный опрос.
Тема 16. Музыкально-подвижные игры.
Теория: знания о музыкально-подвижных играх, влияние игр на развитие воспитанников.
Практика: игры под музыку; пантомима; сюжетно-образные игры.
Тема 17. Подготовка к соревнованиям.
Теория: закрепление знаний и умений общения со зрителями, умение вести себя на соревнованиях, психологическая подготовка.
Практика: разучивание упражнений для выполнения нормативных требований по базовым элементам художественной гимнастики.

Содержание программы
3 год обучения

Тема 1. Техника безопасности.
Теория: поведение на уроке; правила пользования предметами.
Практика: освоение основных правил для безопасного ведения занятия.
Тема 2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.
Теория: освоение сложных перестроений.
Практика: виды шага; перестроения с предметами; перестроения в круг в «шахматном порядке».
Тема 3. Партерная разминка.
Теория: знания о проведении самостоятельной партерной разминки.
Практика: упражнения на развитие эластичности суставов; упражнения на растягивание связок и мышц; базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).
Тема 4. Упражнения без предмета.
Теория: закрепление знаний об упражнениях без предмета.
Практика: упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости; повороты на одной опорной ноге; прыжки; комбинация под музыку.
Тема 5. Упражнения с предметом (скакалка).
Теория: закрепление знаний владения предметом скакалка.
Практика: базовые движения («мельницы», вращения, броски); броски и ловли другой частью тела (ногами, спиной, без помощи кистей рук); прыжки через скакалку (крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе); танцевальные движения со скакалкой; разучивание и выполнение элементов художественной гимнастики со скакалкой; разучивание упражнения со скакалкой под музыкальное сопровождение.
Тема 6. Упражнения с предметом (обруч).
Теория: знания о различных видах техники работы с обручем.
Практика: базовые движения (прокаты, вращения, броски); мелкие прыжки с обручем; прокаты, мелкая манипуляция с обручем; броски и ловли другой частью тела (ногами, спиной, без помощи кистей); танцевальные движения с обручем.
Тема 7. Упражнения с предметом (мяч).
Теория: закрепление знаний владения мячом.
Практика: базовые движения (обволакивание, восьмёрки, броски, отбивы); броски и ловли другой частью тела (ногами, спиной, без помощи кистей рук); отбивы (другой частью тела), мелкая манипуляция; танцевальные движения с мячом; разучивание и выполнение элементов художественной гимнастики с мячом; разучивание упражнения с мячом под музыкальное сопровождение.

Тема 8. Упражнения с предметом (лента).
Теория: понятие о ленте в художественной гимнастике.
Практика: базовые движения (спиралька, змейка, вращения, переброски, броски); танцевальные движения с лентой.
Тема 9. Упражнения у опоры (гибкость).
Теория: закрепление знаний о развитии гибкости в художественной гимнастике.
Практика: волны; взмахи; пружинящие движения; махи ногами; наклоны.
Тема 10. Упражнения на силу.
Теория: закрепление знаний о развитии силы в художественной гимнастике.
Практика: упражнения развивающие мышцы живота; выпрыгивание (сила мышц ног); упражнения, развивающие силу мышц спины; полноценные комплексы на силу.
Тема 11. Упражнения на развитие координации.
Теория: знания о необходимости координации в художественной гимнастике, умения использовать координацию в специальных упражнениях.
Практика: специальные упражнения для развития координации в художественной гимнастике.
Тема 12. Специальные упражнения на растягивание.
Теория: знания о самостоятельном растягивании.
Практика: активная растяжка (за счет усилия собственных мышц) – махи, пружины; пассивная растяжка (в парах, с весом, статика).
Тема 13. Акробатические упражнения.
Теория: расширение знаний об акробатике.
Практика: перевороты вперед, назад; колесо на груди; «мексиканка»; «американочка».
Тема 14. Хореография.
Теория: закрепление знаний, умений и навыков о занятиях хореографией.
Практика: пти батман сюр ле ку-де-пье; батман ролеве лян; батман девлепэ.
Тема 15. Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты).
Теория: закрепление знаний о видах специфических упражнений.
Практика: элементы художественной гимнастики из классификационной таблицы (группы С), выполняемые в упражнениях под музыкальное сопровождение.
Тема 16. Танцевальные движения.
Теория: закрепление знаний о танце.
Практика: разучивание сложно-координированных танцевальных движений; разучивание танцевальных движений с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента, платок, шарфы, игрушки); соединение движений в связки; отработка движений под музыкальное сопровождение.
Тема 17. История художественной гимнастики.
Теория: особенности современной художественной гимнастики; истоки художественной гимнастики; тенденции развития художественной гимнастики.
Практика: просмотр иллюстраций, таблиц; устный опрос.
Тема 18. Музыкально-подвижные игры.
Теория: закрепление знаний и умений о музыкально-подвижных играх.
Практика: игры под музыку; пантомима; сюжетно-образные игры; игры с предметами.
Тема 19. Подготовка к соревнованиям.
Теория: закрепление умений о воспитании в себе соревновательного духа, умения общаться со зрителями, умение вести себя на соревнованиях, психологическая подготовка.
Практика: разучивание упражнения для выполнения нормативных требований по базовым элементам по художественной гимнастике.

Оценочные и методические материалы к программе по художественной гимнастике
Методическое обеспечение
1 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа

2	Строевые упражнения фигурная маршировка	Тренировочное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь.	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Партерная разминка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Упражнения без предмета	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
5	Упражнение с предметом (скакалка)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.
6	Упражнение с предметом (мяч)	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
7	Упражнение у опоры (гибкость+сила)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
8	Специальные упражнения на растягивание	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
9	Хореография	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
10	Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
11	История художественной гимнастики	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
12	Музыкально-подвижные игры	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, тренировка	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
13	Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, работа по образцу, метод упражнений, анализ	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

Оценочные и методические материалы к программе по художественной гимнастике
Методическое обеспечение
2 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа

2	Строевые упражнения фигурная маршировка	Тренировочное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь.	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Партерная разминка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ.	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Упражнения без предмета	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
5	Упражнение с предметом (скакалка)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение
6	Упражнение с предметом (обруч)	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
7	Упражнение с предметом (мяч)	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
8	Упражнение у опоры (гибкость+сила)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
9	Упражнения на развитие координации	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
10	Специальные упражнения на растягивание	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
11	Базовые акробатические упражнения	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
12	Хореография	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
13	Специфические упражнения (наклоны, равнвесия, прыжки, повороты)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
14	Танцевальные движения	Беседа, дискуссия, тренировочное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, тренировка, показ педагогом	Компьютер, спортивный инвентарь.	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

15	История художественной гимнастики	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
16	Музыкально-подвижные игры	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, тренировка, игра	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
17	Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, работа по образцу, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

Оценочные и методические материалы к программе по художественной гимнастике
Методическое обеспечение
3 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
2	Строевые упражнения фигурная маршировка	Тренировочное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь.	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Партерная разминка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Упражнения без предмета	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
5	Упражнение с предметом (скакалка)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение
6	Упражнение с предметом (обруч)	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
7	Упражнение с предметом (мяч)	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
8	Упражнение с предметом (лента)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.

9	Упражнение у опоры (гибкость)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
10	Упражнение на силу	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
11	Упражнения на развитие координации	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
12	Специальные упражнения на растягивание	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
13	Акробатические упражнения	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения
14	Хореография	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
15	Специфические упражнения (наклоны, равнвесия, прыжки, повороты)	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
16	Танцевальные движения	Беседа, дискуссия, тренировочное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, тренировка, показ педагогом	Компьютер, спортивный инвентарь.	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
17	История художественной гимнастики	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
18	Музыкально-подвижные игры	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, тренировка, игра	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
19	Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, работа по образцу, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

Список используемой литературы

1. Г. Боброва. Художественная гимнастика в спортивных школах - Москва, «Физкультура и спорт», 1974 г.
2. Ю.Ф. Курамшин. Теория и методика физической культуры - Москва, «Советский спорт», 2003г.
3. А.С. Солодков Е.Б. Сологуб. Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов - СПб, 2001 г.
4. Н.Б. Стамбулова. Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания - Л., 1998 г.
5. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие - Москва, Дрофа, 2003 г.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе - Москва: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

Таблица 1	*Приложение 1*
«Складка»	Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измеряется расстояние от туловища до ног, с учетом правильности формы.
«5 баллов»	правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см
«2 балла»	касание ног только кистями, расстояние более 10 см
«Шпагат с правой и с левой ноги»	Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола
«5 баллов»	правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом
«4 балла»	форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см
«3 балла»	шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола
«2 балла»	с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см
«Шпагат поперечный»	Положение шпагат, ноги по одной прямой линии.
«5 баллов»	правильная форма шпагата, руки в стороны, колени и стопы натянуты, спина прямая.
«4 балла»	Небольшое отклонение от формы, руки в стороны, ноги натянуты.
«3 балла»	шпагат с помощью рук и небольшим отклонением от формы.
«2 балла»	с помощью рук, колени согнуты, значительное отклонение от правильной формы.
«Мост»	Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается правильное положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук
«5 баллов»	правильная форма моста, руки прямые, расстояние 20 см и меньше
«4 балла»	форма сохранена, руки незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см
«3 балла»	руки согнуты, расстояние более 30 см
«2 балла»	нет удержания моста
«Сила пресса»	Сед из положения лежа на спине, с фиксацией ног партнером, руки за голову, подсчитывалось количество раз и оценивается по баллам
«5 баллов»	8 раз и более
«4 балла»	от 5 до 7 раз
«3 балла»	от 2 до 4 раз
«2 балла»	ни разу без помощи рук
«Равновесие нога в сторону с помощью руки» на всей стопе	Равновесие на одной ноге, другая с помощью руки поднимается в сторону. Ногу держать за пятку. Обе ноги прямые. Свободная рука в сторону. Удержание не менее 3 сек.
«5 баллов»	Правильная форма, спина и ноги прямые, свободная рука в сторону. Фиксация 3 сек и более.
«4 балла»	Незначительные ошибки. Сутулость в спине, ненатянутые стопы, колени. Положение фиксируется 3 сек.
«3 балла»	Потеря равновесия или всей формы: завал туловища, менее 3 сек удержание.
«2 балла»	Невыполнение элемента. Падение во время выполнения.
«Прыжки на скакалке»	Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами.
«5 баллов»	двумя ногами 10 раз и более
«4 балла»	двумя ногами от 7 до 9 раз
«3 балла»	поочередно ногами от 4 до 6 раз
«2 балла»	менее 3 раз

Приложение 2

Требования по безопасности организации и проведению занятий по художественной гимнастике

Требование к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации учебно-тренировочных занятий

1. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м 2 на одного занимающегося. Высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Пол должен быть деревянным или с синтетическим (ригупол и т.п.) покрытием: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. На полу ковровое покрытие, желательный размер 13х13м2. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов их следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5-2,0 м от пола, а верхнюю часть – клеевой краской. Если имеются выступы, являющиеся конструктивной особенностью зала, то они должны быть закрыты панелями на высоту 1,8м. Потолок зала следует покрывать не осыпающейся краской, устойчивой к ударам предметов. Отопительные приборы должны быть закрыты деревянными коробами. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства (решетки, натяжные сетки).
2. Предметы для работы должны быть специальными. Стандартные скакалки обычно 3 м длиной. Для того чтобы было удобно тренироваться необходимо подрезать скакалку в соответствии с ростом гимнастки. Чтобы правильно измерить длину скакалки, гимнастке необходимо встать на её середину и подтянуть скакалку к плечам девочки. Сделать узлы в нужном месте. Скакалка с завязанными узлами должна доходить до подмышек. Обруч пластиковый 65 см обычно подходит для гимнасток 3-6-7лет, 70 см – 7-8 лет, 75 см – 9-10 лет. Мяч должен быть сделан из хорошей резины, диаметр 15-17 см. Лента для художественной гимнастики состоит из палочки и самой ленты. Ленту делают из вискозы или сатина 4, 5 и 6 метров в длину. У гимнасток до 8 лет длина ленты составляет 4 метра, 8-14 лет 5 метров в длину, а у гимнасток в возрасте 15 лет и старше – 6 метров. Палочки для гимнастических лент бывают обычно конической или цилиндрической формы. Делают их из пластика или оргстекла, длиной от 50 до 60 см. Лента с палочкой соединяются карабином или нейлоновой косичкой. Палочку выбирают в зависимости от длины ленты: для 5 и 6 метровых лент берут палочки 57 см, 60 см; для ленты длиной 4 метра берут палочку 50 см.
3. Комнаты для переодевания детей должны иметь не менее 0,18 м 2 на место. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1, 5 м. в проходах нельзя помещать зеркала, оборудование, загромождать их инвентарем.
4. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей водой с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, с подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей. Между открытыми душевыми кабинами и противоположной стеной не менее 1,3 м, а между противоположными рядами душевых кабин - не менее 1,5м.

ПРИМЕЧАНИЕ: Температура воздуха в местах, где занимаются учащиеся, должна быть не менее 20ºС, а в душевых - 25ºС. Кратность обмена воздуха в раздевалках должна равняться 1,5, а в душевых - 0, 5 м3/час.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	25 мая	36	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	2 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	2 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год
1 год обучения
Сентябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Вводное занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. Партерная разминка.	1		
2	Освоение основных правил для безопасного ведения занятий. Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения.	1		
3	Строевые упражнения. Перестроение в 1 шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба на пятках, на полупальцах. Партерная разминка. Растяжка. Упражнения на равновесие. Прыжки.	1		
4	Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Работа со скакалкой – вращения, броски. Подкачка.	1		
5	Перестроение в 1 шеренгу, повороты направо, налево. Партерная разминка. Прыжки. Равновесия группы «А» на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Кувырки.	1		
6	Прыжки со скакалкой вперёд. Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо,	1		
7	Партерная разминка. Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног. Работа с мячом, отбивы, передачи, броски, ловли. Упражнение без предмета.	1		
8	Строевые упражнения. Партерная разминка. Прыжки со скакалкой вперёд, назад. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Работа со скакалкой вращения, мелкая манипуляция.	1		
9	Партерная разминка. Широкие прыжки группы А. Работа со скакалкой вращения, мелкая манипуляция. Разучивание элементов со скакалкой. Специальные упражнения на растягивание. Активная гибкость, пружинящие движения, правильная форма шпагата на полу.	1		
10	Прыжки со скакалкой вперёд, назад. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Партерная разминка. Разучивание упражнения без предмета. Подкачка.	1		
11	Партерная разминка. Акробатика-колесо, кувырки. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Работа с мячом, восьмёрки, отбивы, передачи, броски, ловли. Упражнение без предмета.	1		
12	Строевые упражнения. Партерная разминка. Прыжки со скакалкой вперёд, назад. Подкачка.	1		

Октябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Разучивание прыжка «ножницы». Прыжки со скакалкой	1		
2	Прыжки со скакалкой вперёд, назад, бег в скакалку вперёд. Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка». Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны.	1		
3	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты на одной опорной ноге. Работа со скакалкой вращения, мелкая манипуляция, броски.	1		

4	Прыжки со скакалкой вперёд, назад, крестик вперёд. Партерная разминка. Упражнения без предмета. Прыжковая подготовка, прыжок «касаясь, ножницы, казак» и др. Подкачка.	1		
5	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Упражнения без предмета.	1		
6	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнение без предмета. Выполнение элементов группы А.	1		
7	Партерная разминка. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А». Работа с мячом, обволакивание, отбивы, броски, ловли.	1		
8	Прыжки со скакалкой крестик, бег вперёд, назад. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А». Специальные упражнения на растягивание. Подкачка.	1		
9	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Хореография.	1		
10	Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку.	1		
11	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Разучивание кувырка	1		
12	Прыжки со скакалкой крестик, бег вперёд, назад. Работа со скакалкой. Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Работа с мячом, восьмёрки, отбивы, передачи, броски, ловли.	1		
13	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		

Ноябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по три-четыре. Бег змейкой, противоходом. Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц.	1		
2	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку.	1		
3	Партерная разминка. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой бег вперёд, назад, крестик, козлик. Повороты трудности «А». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы. Подкачка.	1		
4	Прыжки со скакалкой крестик, козлик. Упражнения без предмета. Преакробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Партерная разминка.	1		
5	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Упражнения без предмета. Повороты трудности «А».	1		
6	Прыжок в скакалку двумя, подводящие упражнения, скачки через натянутую скакалку. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп. Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки.	1		

7	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с мячом прокаты, отбивы, броски. Подкачка.	1		
8	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по три-четыре. Бег змейкой, противоходом. Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку.	1		
9	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Подкачка.	1		
10	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А».	1		
11	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Подкачка.	1		
12	Хореография. Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Широкие прыжки. Акробатика. Работа с мячом прокаты, оволакивания, броски. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		

Декабрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Хореография. Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок.	1		
2	Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки вперёд и назад. Работа со скакалкой броски, ловли, вращения, мелкая манипуляция.	1		
3	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя на коленях». Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног. Работа с мячом, восьмёрки, переброски, отбивы, прокаты, броски, ловли. Упражнение без предмета под музыку.	1		
4	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Упражнения без предмета под музыку. Подкачка.	1		
5	Упражнения с предметом (скакалка). «Эшапе» с ловлей двумя руками, одной. Бросок скакалки, ловля руками и другой частью тела. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
6	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры. Хореография.	1		
7	Работа с мячом прокаты, отбивы, броски, обволакивание. Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка с наклонами назад. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А».	1		
8	Соревнование по ОФП (сдача нормативов по общей физической подготовке-авторская подборка упражнений)	1		
9	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки. Танцевальные движения с мячом.	1		

10	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Подкачка.	1		
11	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А». Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
12	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Растяжка.	1		

Январь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. Партерная разминка. Широкие прыжки.	1		
2	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя на коленях». Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки.	1		
3	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Активная растяжка, за счёт усилия собственных мышц, махи, пружины. Выполнение равновесий группы «А». Подкачка.	1		
4	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли. Упражнение без предмета под музыку.	1		
5	Упражнения с предметом (скакалка). Вращения во всех плоскостях, «Эшапе» с ловлей одной рукой. Партерная разминка. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения без предмета под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности	1		
6	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры. Хореография.	1		
7	Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки вперёд и назад. Работа со скакалкой - броски, ловли руками, вращения вперёд, назад. Подкачка.	1		
8	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А».	1		
9	Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками. Танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета под музыку.	1		
10	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками.	1		

Февраль

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт

1	Хореография. Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Широкие прыжки. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя на коленях». Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
2	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки.	1		
3	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Повороты трудности «А». Подкачка.	1		
4	Хореография. Растяжка.	1		
5	Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения с предметом (скакалка). Броски, ловли, прыжки группы «А» в скакалку. Упражнение без предмета под музыку.	1		
6	Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения у опоры. Акробатика-колесо, кувырки вперёд и назад. Упражнение без предмета под музыку. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела.	1		
7	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание плечевых суставов с помощью тренера. Элементы гибкости группы «А». Танцевальные движения с мячом. Подкачка.	1		
8	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку.	1		
9	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с мячом прокаты, обволакивания, броски. Танцевальные движения с мячом. Подкачка.	1		
10	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа со скакалкой. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
11	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «А». Подкачка.	1		
12	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета под музыку. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли, танцевальные движения Подкачка.	1		
Март				
№ п/п	**Разделы, тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Факт**
1	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками, вращения, мелкая манипуляция. Работа с мячом, обволакивания, прокаты, переброски, броски, ловли, танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка	1		

2	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка». Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика.	1		
3	Хореография. Партерная разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки.	1		
4	Упражнения у опоры. Работа с утяжелителями. Маховые движения, с фиксацией. Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли, танцевальные движения с мячом.	1		
5	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты на одной опорной ноге. Повороты группы «А».	1		
6	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнение без предмета под музыку.	1		
7	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
8	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад.	1		
9	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения у опоры. Стойки преакробатические. Акробатика-колесо, кувырки вперёд и назад. Подкачка.	1		
10	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнение без предмета под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А». Подкачка.	1		
11	Хореография. Партерная разминка. Растяжка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «А». Подкачка.	1		
12	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А». Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А». Специальные упражнения на растягивание. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		

Апрель

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А». Упражнения без предмета.	1		
2	Работа с мячом, обволакивания, броски, ловли, переброски, прокаты по телу. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки.	1		
3	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения без предмета. Танцевальные движения со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	1		

4	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А». Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
5	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Работа с утяжелителями. Элементы равновесий группы «А». Широкие прыжки. Работа над ошибками в выполнении упражнения без предмета. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	1		
6	Специальные упражнения на растягивание. Партерная разминка. Элементы гибкости группы «А». Танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	1		
7	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины. Хореография.	1		
8	Хореография. Партерная разминка. Активная растяжка. Упражнение без предмета под музыку. Исправление, отработка ошибок.	1		
9	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Работа с мячом прокаты, обволакивания, броски, отбивы. Подкачка.	1		
10	Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А». Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	1		
11	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Равновесия на одной ноге. Подкачка.	1		
12	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Повороты трудности «А». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками. Подкачка.	1		

Май

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Хореография	1		
2	Партерная разминка. Мелкие прыжки со скакалкой. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета и отдельных сложных элементов.	1		
3	Хореография. Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнение без предмета под музыку. Работа с мячом.	1		
4	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения без предмета. Совершенствование композиции без предмета под музыкальное сопровождение. Работа со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	1		
5	Партерная разминка. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	1		
6	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование комбинаций из композиции без предмета и отдельных сложных элементов. Самостоятельная работа над ошибками. Подкачка.	1		

7	Хореография. Партерная разминка. Упражнения у опоры. Равновесия группы «А» на полупальцах. Работа с мячом. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	1		
8	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. Подкачка.	1		
9	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения с предметом (скакалка).	1		
10	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски.	1		
11	Подготовка к соревнованиям по СФП.	1		
12	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-сравнение уровня обучения).	1		

Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год
2 год обучения

Сентябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Вводный занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. Партерная разминка.	2		
2	Освоение основных правил для безопасного ведения занятий. Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения.	2		
3	Строевые упражнения. Перестроение в 1 шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба на пятках, на полупальцах. Партерная разминка. Растяжка с повышенной опоры. Упражнения на равновесие. Широкие прыжки.	2		
4	Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Работа со скакалкой – вращения, броски. Подкачка.	2		
5	Строевые упражнения. Перестроение в 1 шеренгу, повороты направо, налево. Партерная разминка. Широкие прыжки. Равновесия группы «А» на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Акробатика-колесо, кувырки.	2		
6	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях.	2		
7	Партерная разминка. Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли. Упражнение без предмета.	2		
8	Строевые упражнения. Партерная разминка. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела.	2		

9	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Разучивание элементов со скакалкой. Специальные упражнения на растягивание. Активная гибкость, пружинящие движения, правильная форма шпагата на полу.	2		
10	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Партерная разминка. Разучивание упражнения без предмета. Подкачка.	2		
11	Партерная разминка. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли. Упражнение без предмета.	2		
12	Строевые упражнения. Партерная разминка. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Разучивание упражнения со скакалкой. Подкачка.	2		

Октябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Разучивание прыжка «наскок касаясь». Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе.	2		
2	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка». Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика.	2		
3	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты на одной опорной ноге. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела.	2		
4	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения без предмета. Прыжковая подготовка, прыжок «касаясь, кабриоль, казак» и др. Подкачка.	2		
5	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Упражнения без предмета.	2		
6	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнение без предмета. Выполнение элементов со скакалкой.	2		
7	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками.	2		
8	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А» и «В». Специальные упражнения на растягивание. Подкачка.	2		
9	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Хореография. Упражнение без предмета под музыку.	2		
10	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		

11	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Элементы со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Разучивание переворота вперёд.	2		
12	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Работа со скакалкой. Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски.	2		
13	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета под музыку. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
14	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли. Упражнение без предмета.	2		

Ноябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по три-четыре. Бег змейкой, противоходом. Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В».	2		
2	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Подкачка.	2		
3	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Повороты трудности «А» и «В». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
4	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Упражнения без предмета. Преакробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Развитие координации. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика.	2		
5	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Подкачка.	2		
6	Упражнения с предметом (скакалка). Прыжок в скакалку двумя, подводящие упражнения, скачки через натянутую скакалку. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Упражнение без предмета под музыку.	2		

7	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Упражнение со скакалкой. Подкачка.	2		
8	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по три-четыре. Бег змейкой, противоходом. Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса.	2		
9	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Подкачка.	2		
10	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А» и «В». Специальные упражнения на растягивание.	2		
11	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с обручем, вращения, передачи, переброски, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
12	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по три-четыре. Бег змейкой, противоходом. Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Акробатика. Переворот вперёд и назад. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Упражнение со скакалкой. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	2		
13	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками.	2		

Декабрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Хореография. Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Выполнение элементов со скакалкой. Подкачка.	2		
2	Строевые упражнения. Перестроение в «шахматном порядке», расчет на 1-ый, 2-ой. Маршировка под муз сопровождение. Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях, переворот вперёд и назад. Упражнение со скакалкой. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела.	2		

3	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя». Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног. Работа с обручем, восьмёрки, переброски, вращения, прокаты, броски, ловли. Упражнение без предмета под музыку.	2		
4	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения без предмета под музыку. Равновесие «ласточка», «в пассе», вперед, в сторону. Равновесия группы «В». Подкачка.	2		
5	Упражнения с предметом (скакалка). «Эшаппе» с ловлей двумя руками, одной. Бросок скакалки, ловля руками и другой частью тела. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета под музыку. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
6	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры. Хореография.	2		
7	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем. Специальные упражнения на растягивание. Растягивание спины в парах пассивно. Активная растяжка с наклонами назад. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны.	2		
8	Соревнование по ОФП (сдача нормативов по общей физической подготовке-авторская подборка упражнений).	2		
9	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Танцевальные движения с мячом.	2		
10	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Упражнение со скакалкой. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем. Подкачка.	2		
11	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Хореография. Растяжка.	2		
13	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Выполнение элементов со скакалкой. Акробатика. Подкачка.	2		
14	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Работа с обручем, прокаты, вращения, переброски, броски, ловли руками и дрогой частью тела.	2		

Январь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. Партерная разминка. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные.	2		
2	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя». Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Повороты трудности «В». Упражнение со скакалкой. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета под музыку. Обучение акробатическим элементам: «колесо» в сторону с правой, с левой на груди. Активная растяжка, за счёт усилия собственных мышц, махи, пружины. Выполнение равновесий группы «А» со скакалкой. Подкачка.	2		
4	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка». Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли. Упражнение без предмета под музыку.	2		
5	Упражнения с предметом (скакалка). Вращения во всех плоскостях, «Эшаппе» с ловлей одной рукой. Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения без предмета под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Подкачка.	2		
6	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры. Хореография. Широкие прыжки со скакалкой группы «А» и «В».	2		
7	Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Упражнение со скакалкой под музыку. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
8	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А» и «В». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Специальные упражнения на растягивание. Подкачка.	2		
9	Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Танцевальные движения с мячом. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем. Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Растягивание спины в парах пассивно. Активная растяжка с наклонами назад. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку.	2		
10	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и дрогой частью тела.	2		

	Февраль			
№ п/п	**Разделы, тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Факт**
1	Хореография. Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя». Упражнение без предмета под музыку. Подкачка.	2		
2	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки. Повторение ранее изученных элементов равновесий, прыжков, поворотов (группы «А» и «В»). Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Понятие характера, сценического образа. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Хореография. Растяжка.	2		
5	Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения с предметом (скакалка). Броски, ловли, прыжки группы «В» в скакалку. Упражнение со скакалкой под музыкальное сопровождение. Понятие характера, сценического образа.	2		
6	Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения у опоры. Стойки преакробатические. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Упражнение со скакалкой под музыку. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
7	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание плечевых суставов с помощью тренера. Активная растяжка спины в наклонах назад. Элементы гибкости группы «А» и «В». Танцевальные движения с обручем.	2		
8	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см. Упражнение со скакалкой под музыку. Танцевальные движения со скакалкой. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
9	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Танцевальные движения с обручем. Подкачка.	2		
10	Работа с обручем мелкая манипуляция, прыжки через обруч, базовые движения, броски и ловли, танцевальные движения с обручем. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Работа со скакалкой. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
11	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Подкачка.	2		

12	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела, танцевальные движения Подкачка.	2		
	Март			
№ п/п	**Разделы, тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Факт**
1	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Работа с обручем, вращения, прокаты, переброски, броски, ловли, танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см. Подкачка	2		
2	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка». Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Колесо (на локтях, на груди), перевороты вперёд, назад, «мексиканка», «американочка». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см. Подкачка	2		
3	Хореография. Партерная разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки. Совершенствование прыжков, освоение новых: шагом, касаясь в кольцо, «щучка», с наскока. Растяжка. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку.	2		
4	Упражнения у опоры. Работа с утяжелителями. Маховые движения, с фиксацией. Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли, танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
5	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты на одной опорной ноге. Повороты группы «А» и «В». Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела, танцевальные движения со скакалкой. Подкачка.	2		
6	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
7	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Растягивание спины в парах пассивно. Активная растяжка с наклонами назад. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
8	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
9	Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка спины с помощью педагога. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения у опоры. Стойки преакробатические. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Подкачка.	2		

10	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Работа с обручем, вращение, переброски, вертушки, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
11	Хореография. Партерная разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки. Растяжка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А» и «В». Специальные упражнения на растягивание. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		

Апрель				
№ п/п	**Разделы, тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Факт**
1	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В». Упражнения без предмета. Совершенствование прыжков, освоение новых: шагом, касаясь в кольцо, «щучка», с наскока. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
2	Работа с обручем, вращения, броски, ловли, переброски, вертушки, прокаты по телу. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование поворотов, в пассе, в сторону, вперед. Упражнение со скакалкой под музыку. Танцевальные движения со скакалкой. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
4	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с лентой. Работа с обручем, вращения, прокаты, переброски, броски. Подкачка.	2		
5	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Работа с эспандером, маховые движения в шпагат, в кольцо, удержания. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Элементы равновесий группы «В». Широкие прыжки со скакалкой. Работа над ошибками в выполнении упражнения без предмета. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
6	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание плечевых суставов с помощью тренера. Активная растяжка спины в наклонах назад. Партерная разминка. Элементы гибкости группы «А» и «В». Танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку.	2		

7	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Широкие прыжки. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
8	Хореография. Партерная разминка. Активная растяжка. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Исправление, отработка ошибок. Мелкие прыжки со скакалкой. Разучивание прыжка «двойной назад». Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
9	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Упражнения с повышенной опоры 10-15 см, активная растяжка на заданный промежуток времени. Широкие прыжки. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Подкачка.	2		
10	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А» и «В». Широкие прыжки. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
11	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Повороты трудности «А» и «В». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
13	Открытый урок (по выбору). Тренировочное занятие для родителей.	2		

Май

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Упражнения без предмета. Комбинации равновесий и прыжков с преакробатическими элементами. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку.	2		
2	Партерная разминка. Мелкие прыжки со скакалкой. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета и отдельных сложных элементов. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
3	Хореография. Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с лентой, мячом.	2		

4	Партерная разминка. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Упражнение со скакалкой под музыку. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
5	Хореография. Партерная разминка. Упражнения у опоры. Равновесия группы «А» и «В» на полупальцах. Работа с обручем, мячом. Упражнения развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
6	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа над ошибками. Подкачка.	2		
7	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А» и «В».	2		
8	Подготовка к соревнованиям по СФП.	2		
9	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-сравнение уровня обучения).	2		

Календарно-тематическое планирование на 2019/2020 учебный год
3 год обучения

Сентябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Вводное занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия группы «С». Широкие прыжки. Работа со скакалкой.	2		
2	Строевые упражнения. Партерная разминка. Растяжка с повышенной опоры. Упражнения на равновесие. Широкие прыжки. Работа с мячом. Риски с мячом. Ловли без помощи рук, другой частью тела. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Работа со скакалкой, вращения, броски, ловли другой частью тела. Подкачка.	2		
4	Строевые упражнения. Партерная разминка. Широкие прыжки. Равновесия группы «В» и «С» на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Акробатика-колесо, кувырки, перевороты. Выполнение рисков со скакалкой.Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные вперёд, назад. Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
5	Партерная разминка. Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли без помощи рук. Упражнение без предмета. Работа с лентой, спиральки, змейки, эшапе. Подкачка.	2		

6	Строевые упражнения. Партерная разминка. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные вперёд, назад. Равновесия группы «В» и «С». Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела, выполнение рисков. Мастерство со скакалкой. Повороты группы «В» со скакалкой. Подкачка.	2		
7	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Партерная разминка. Разучивание упражнения без предмета. Работа с мячом. Подкачка.	2		
8	Партерная разминка. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли. Выполнение рисков с обручем. Подкачка.	2		
9	Строевые упражнения. Партерная разминка. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Разучивание упражнения со скакалкой. Подкачка.	2		
10	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Равновесия группы «В» со скакалкой. Специальные упражнения на растягивание. Активная гибкость, пружинящие движения, правильная форма шпагата на полу. Работа с обручем. Мастерство с обручем. Подкачка.	2		
11	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты группы «В» и «С». Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Выполнение рисков со скакалкой. Мастерство со скакалкой. Работа с утяжелителями на руках. Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Работа со скакалкой, вращения, броски, ловли другой частью тела. Подкачка.	2		

Октябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Строевые упражнения. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Разучивание прыжка «наскок прогнувшись». Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные вперёд, назад. Работа лентой. Подкачка.	2		
2	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе. Партерная разминка. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Мастерство обручем. Выполнение рисков с обручем. Упражнение с обручем. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты группы «В» и «С». Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Упражнение со скакалкой. Подкачка.	2		
4	Строевые упражнения. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Равновесия группы «В» и «С». Упражнение без предмета. Работа с мячом, восьмёрки, прокаты, отбивы, обволакивания. Риски с мячом. Разучивание упражнения с мячом.	2		
5	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнение без предмета. Выполнение элементов со скакалкой. Упражнение со скалкой. Подкачка.	2		

6	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны, работа с утяжелителями. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и дрогой частью тела, риски.	2		
7	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнение без предмета, с обручем под музыку. Подкачка. Хореография. Растяжка с повышенной опоры. Махи с утяжелителями.	2		
8	Строевые упражнения. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Выполнение рисков со скакалкой. Мастерство со скакалкой. Работа с лентой. Подкачка.	2		
9	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Элементы группы «В» и «С» со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Выполнение акробатических элементов с предметами.	2		
10	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета под музыку. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли руками и другой частью тела.	2		
11	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли. Упражнение без предмета, с обручем под музыку.	2		
12	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные, двойные в крестик. Работа со скакалкой. Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Работа с обручем, восьмёрки, вращения, передачи, броски, ловли. Риски с обручем. Мастерство обручем. Работа с лентой, змейки, спиральки, эшапе, броски одной рукой, ловли руками. Подкачка.	2		
13	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Прыжковая подготовка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение со скакалкой, обручем под музыку. Работа с мячом, риски, мастерство. Подкачка.	2		

Ноябрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Широкие прыжки. Равновесия группы «С». Упражнение с мячом под музыку. Работа с лентой, змейки, спиральки, эшапе, броски руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
2	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «С».	2		

3	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Повороты трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Подкачка.	2		
4	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Преакробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Развитие координации. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Выполнение рисков со скакалкой. Мастерство с обручем. Подкачка.	2		
5	Упражнения с предметом (скакалка). Прыжок в скакалку двумя, подводящие упражнения, скачки через натянутую скакалку. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка. Хореография. Растяжка с повышенной опоры.	2		
6	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, выполнение рисков, мастерство. Упражнение со скакалкой и с обручем под музыку.	2		
7	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета, с мячом под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса.	2		
8	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А», «В» и «С». Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «В» и «С». Специальные упражнения на растягивание. Подкачка.	2		
9	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с обручем, вращения, передачи, переброски, броски, ловли руками и другой частью тела. Риски, мастерство с обручем. Упражнение с обручем под музыку. Работа с лентой, спиральки, змейки, броски и ловли.	2		
10	Строевые упражнения. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Акробатика. Переворот вперёд и назад. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Равновесия со скакалкой. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
11	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А», «В» и «С». Работа с предметами с утяжелителями на руках. Броски, вращения, манипуляция. Подкачка.	2		
12	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «В» и «С». Специальные упражнения на растягивание. Упражнение с мячом, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		

13	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «С». Работа со скакалкой, манипуляция, вращения, броски, ловли, риски, мастерство. Упражнение со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		

Декабрь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Строевые упражнения. Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях, переворот вперёд и назад. Упражнение со скакалкой. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Выполнение рисков со скакалкой. Работа с обручем. Мастерство с обручем. Подкачка.	2		
2	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя». Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног. Работа с обручем, восьмёрки, переброски, вращения, прокаты, броски, ловли. Риски, мастерство с обручем. Упражнение без предмета, с обручем под музыку.	2		
3	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения без предмета под музыку. Равновесие «ласточка», «в пассе», вперед, в сторону с утяжелителями. Равновесия группы «С». Работа с лентой, змейки, спиральки, броски и ловли оной рукой, другой частью тела. Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры с утяжелителями. Широкие прыжки со скакалкой. Работа с мячом. Риски, мастерство с мячом. Подкачка. Хореография. Растяжка с повышенной опоры.	2		
5	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем. Специальные упражнения на растягивание. Растягивание спины в парах пассивно. Активная растяжка с наклонами назад. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «С». Упражнение с мячом. С обручем под музыку. Подкачка.	2		
6	Соревнование по ОФП (сдача нормативов по общей физической подготовке-авторская подборка упражнений)	2		
7	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Упражнение со скакалкой. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем. Риски с обручем. Подкачка.	2		
8	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «В» и «С». Широкие прыжки. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		

9	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Хореография. Растяжка.	2		
10	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Работа с обручем, прокаты, вращения, переброски, броски, ловли руками и дрогой частью тела. Мастерство. Риски с мячом. Упражнение с мячом под музыку. Подкачка.	2		
11	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Выполнение элементов со скакалкой. Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А», «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и дрогой частью тела. Работа с обручем. Риски, мастерство обручем. Упражнение с обручем, мячом под музыку. Хореография. Махи, удержание ног с утяжелителями. Равновесия с утяжелителями. Подкачка.	2		

Январь

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. Партерная разминка. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные.	2		
2	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя». Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Повороты трудности «В» и «С». Упражнение со скакалкой, с мячом под музыку. Подкачка.	2		
3	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли. Риски и мастерство с обручем. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
4	Упражнения с предметом (скакалка). Вращения во всех плоскостях, «Эшаппе» с ловлей одной рукой. Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса с утяжелителями. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнения без предмета, с обручем под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А», «В» и «С». Подкачка.	2		
5	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры. Хореография. Широкие прыжки со скакалкой. Работа лентой. Риски и мастерство с лентой. Подкачка.	2		

6	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «С», работа с резиной. Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «А», «В» и «С». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Специальные упражнения на растягивание. Подкачка.	2		
7	Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Мастерство и риски с мячом. Танцевальные движения с мячом. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем. Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Растягивание спины в парах пассивно. Активная растяжка с наклонами назад. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
8	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и дрогой частью тела. Упражнение с обручем, мячом под музыку. Подкачка.	2		
9	Упражнения с предметом (скакалка). «Эшапе» с ловлей двумя руками, одной. Бросок скакалки, ловля руками и другой частью тела. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета, с обручем под музыку. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Риски, мастерство с мячом. Подкачка.	2		
10	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение со скакалкой, обручем под музыку. Активная растяжка, за счёт усилия собственных мышц, махи, пружины, работа с резиной. Выполнение равновесий группы «С» со скакалкой. Работа с лентой. Риски, мастерство с лентой. Подкачка.	2		

Апрель

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А», «В» и «С». Упражнения без предмета. Совершенствование прыжков, широкие прыжки с утяжелителями. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Работа с лентой. Риски, мастерство с лентой.	2		
2	Работа с обручем, вращения, броски, ловли, переброски, вертушки, прокаты по телу. Риски, мастерство с обручем. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Танцевальные движения с мячом, лентой.	2		

3	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование поворотов, в пассе, в сторону, вперед. Упражнение со скакалкой под музыку. Танцевальные движения со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнение со скакалкой, мячом под музыку. Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Работа с эспандером, маховые движения в шпагат, в кольцо, удержания. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Элементы равновесий группы «В» и «С». Широкие прыжки со скакалкой. Работа над ошибками в выполнении упражнения без предмета, со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Хореография. Растяжка с повышенной опоры. Равновесия у опоры, с утяжелителями, с резиной.	2		
5	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание плечевых суставов с помощью тренера. Активная растяжка спины в наклонах назад. Партерная разминка. Элементы гибкости группы «В» и «С». Танцевальные движения с мячом. Риски, мастерство с обручем, мячом. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
6	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Широкие прыжки. Упражнение с обручем, мячом под музыку. Подкачка.	2		
7	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Упражнения с повышенной опоры 10-15 см, активная растяжка на заданный промежуток времени. Широкие прыжки. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Работа лентой. Риски, мастерство с лентой. Подкачка.	2		
8	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А», «В» и «С». Широкие прыжки. Упражнение с лентой, обручем музыку. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
9	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Отработка отдельных элементов из упражнения с обручем. Подкачка.	2		
10	Открытый урок (по выбору). Тренировочное занятие для родителей.	2		
11	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Повороты трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Риски и мастерство с мячом, скакалкой. Упражнение со скакалкой, мячом под музыку. Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Активная растяжка. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Исправление, отработка ошибок. Мелкие прыжки со скакалкой. Разучивание прыжка «двойной назад в крестик». Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Элементы гибкости группы «А» с лентой. Подкачка.	2		

Май

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Упражнения без предмета. Комбинации равновесий и прыжков с преакробатическими элементами. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
2	Партерная разминка. Мелкие прыжки со скакалкой. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета и отдельных сложных элементов. Упражнение с мячом, обручем под музыку. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка широкие прыжки. Упражнения без предмета. Совершенствование композиции без предмета, с мячом под музыкальное сопровождение. Работа с обручем, скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Равновесия группы «А», «В» и «С» на полу-пальцах. Работа с обручем, мячом. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета, упражнения с мячом и отдельных сложных элементов. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
5	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета, со скакалкой, с лентой под музыку. Работа над ошибками.	2		
6	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование композиции со скакалкой под музыкальное сопровождение. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
7	Подготовка к соревнованиям по СФП.	2		
8	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-сравнение уровня обучения).	2		
9	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и дрогой частью тела. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета, с обручем и отдельных сложных элементов. Подкачка.	2		
10	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование комбинаций из композиции со скакалкой и отдельных сложных элементов. Самостоятельная работа над ошибками со скакалкой. Риски и мастерство со скакалкой, лентой. Подкачка.	2		
11	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Равновесия группы «А», «В» и «С» на полу-пальцах. Работа с обручем, мячом. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета, упражнения с мячом и отдельных сложных элементов. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		

Февраль				
№ п/п	**Разделы, тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Факт**
1	Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя». Упражнение без предмета, с мячом под музыку. Подкачка.	2		
2	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А», «В» и «С». Работа с обручем. Риски, мастерство с обручем. Элементы из упражнения с обручем. Подкачка. Хореография. Работа с резиной.	2		
3	Хореография. Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Растяжка. Работа с лентой. Выполнение элементов с лентой. Упражнение с обручем, мячом под музыку. Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения с предметом (скакалка). Броски, ловли, прыжки группы «В» в скакалку. Упражнение со скакалкой под музыкальное сопровождение. Разучивание упражнения с лентой под музыку. Подкачка.	2		
5	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание плечевых суставов с помощью тренера. Активная растяжка спины в наклонах назад. Элементы гибкости группы «А», «В» и «С». Танцевальные движения с обручем. Подкачка.	2		
6	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см. Упражнение со скакалкой, с мячом, с лентой под музыку. Танцевальные движения со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
7	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Работа с обручем прокаты, вращения, броски. Танцевальные движения с обручем. Риски, мастерство обручем, мячом. Упражнение с мячом под музыку. Подкачка.	2		
8	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В», «С». Упражнение со скакалкой, лентой под музыку. Подкачка.	2		
9	Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела, танцевальные движения. Риски, мастерство со скакалкой. Подкачка.	2		

10	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу. Партерная разминка. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки. Повторение ранее изученных элементов, равновесий, прыжков, поворотов (группы «В» и «С»). Упражнение с обручем, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
11	Работа с обручем мелкая манипуляция, прыжки через обруч, базовые движения, броски и ловли, танцевальные движения с обручем. Риски, мастерство с обручем, лентой. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Работа со скакалкой. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
12	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Акробатика. Колесо (на локтях, на груди), перевороты вперёд, назад, «мексиканка», «американочка». Упражнение с обручем, со скакалкой под музыку. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см. Работа с резиной. Подкачка.	2		
Март				
№ п/п	**Разделы, тема занятий**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Факт**
1	Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела. Работа с обручем, вращения, прокаты, переброски, броски, ловли, танцевальные движения с мячом. Риски, мастерство с обручем. Упражнение с мячом, со скакалкой под музыку. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см. Подкачка.	2		
2	Партерная разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки со скакалкой. Совершенствование прыжков, освоение новых: шагом прогнувшись, касаясь в кольцо с поворотом. Растяжка. Упражнение без предмета, с лентой под музыку. Отработка элементов из упражнений с предметами. Подкачка.	2		
3	Упражнения у опоры. Работа с утяжелителями. Маховые движения, с фиксацией. Партерная разминка. Широкие прыжки. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли, танцевальные движения с мячом. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
4	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнение с лентой, со скакалкой под музыку. Работа с обручем. Отработка элементов из упражнения с обручем. Риски, мастерство с мячом. Подкачка.	2		
5	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Растягивание спины в парах пассивно. Активная растяжка с наклонами назад. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета, с мячом, лентой под музыку. Подкачка.	2		
6	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В», «С». Упражнение без предмета, со скакалкой, обручем под музыку. Подкачка.	2		

7	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касаясь», «кабриоль». Упражнение с лентой, со скакалкой под музыку. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «В» и «С». Работа с обручем, вращение, переброски, вертушки, броски, ловли руками и другой частью тела. Работа с лентой. Риски и мастерство с лентой. Отработка отдельных элементов из упражнения с лентой.	2		
8	Партерная разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Широкие прыжки со скакалкой. Растяжка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «С». Подкачка.	2		
9	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А», «В» и «С». Широкие прыжки. Упражнения на развитие координации. Повороты трудности «В». Специальные упражнения на растягивание. Упражнение без предмета, со скакалкой, мячом под музыку. Подкачка.	2		
10	Партерная разминка. Широкие прыжки. Упражнения на силу спины, пресса. Упражнения на равновесие, повороты на одной опорной ноге. Повороты группы «С» и «В». Работа со скакалкой броски, ловли руками и другой частью тела, танцевальные движения со скакалкой. Риски, мастерство со скакалкой, мячом. Элементы из упражнений с мячом.	2		
11	Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка спины с помощью педагога. Упражнение без предмета, с обручем под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнения у опоры. Стойки преакробатические. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Подкачка.	2		
12	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «С». Упражнение с мячом, со скакалкой под музыку. Работа с лентой. Риски, мастерство лентой. Работа с обручем, вращения, прокаты, переброски, броски.	2		

Апрель

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Упражнения на развитие координации. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «А», «В» и «С». Упражнения без предмета. Совершенствование прыжков, широкие прыжки с утяжелителями. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку. Работа с лентой. Риски, мастерство с лентой.	2		
2	Работа с обручем, вращения, броски, ловли, переброски, вертушки, прокаты по телу. Риски, мастерство с обручем. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Танцевальные движения с мячом, лентой.	2		

3	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование поворотов, в пассе, в сторону, вперед. Упражнение со скакалкой под музыку. Танцевальные движения со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Упражнение со скакалкой, мячом под музыку. Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Работа с эспандером, маховые движения в шпагат, в кольцо, удержания. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Элементы равновесий группы «В» и «С». Широкие прыжки со скакалкой. Работа над ошибками в выполнении упражнения без предмета, со скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Хореография. Растяжка с повышенной опоры. Равновесия у опоры, с утяжелителями, с резиной.	2		
5	Специальные упражнения на растягивание. Растягивание плечевых суставов с помощью тренера. Активная растяжка спины в наклонах назад. Партерная разминка. Элементы гибкости группы «В» и «С». Танцевальные движения с мячом. Риски, мастерство с обручем, мячом. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Подкачка.	2		
6	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины. Упражнения на развитие прыгучести. Работа с утяжелителями. Широкие прыжки. Упражнение с обручем, мячом под музыку. Подкачка.	2		
7	Партерная разминка. Специальные упражнения на растягивание. Упражнения с повышенной опоры 10-15 см, активная растяжка на заданный промежуток времени. Широкие прыжки. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Работа лентой. Риски, мастерство с лентой. Подкачка.	2		
8	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Партерная разминка. Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости. Повороты трудности «А», «В» и «С». Широкие прыжки. Упражнение с лентой, обручем музыку. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
9	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног. Широкие прыжки. Упражнение без предмета под музыку. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад. Элементы равновесий группы «В». Отработка отдельных элементов из упражнения с обручем.	2		
10	Открытый урок (по выбору). Тренировочное занятие для родителей.	2		
11	Партерная разминка. Упражнения на силу рук, спины, брюшного пресса. Широкие прыжки. Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Повороты трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и другой частью тела. Риски и мастерство с мячом, скакалкой. Упражнение со скакалкой, мячом под музыку. Подкачка.	2		
12	Партерная разминка. Активная растяжка. Упражнение без предмета, со скакалкой под музыку. Исправление, отработка ошибок. Мелкие прыжки со скакалкой. Разучивание прыжка «двойной назад в крестик». Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Элементы гибкости группы «А» с лентой. Подкачка.	2		

Май

№ п/п	Разделы, тема занятий	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Работа с обручем прокаты, вращения, броски, мелкие прыжки с обручем, танцевальные движения с обручем. Упражнения без предмета. Комбинации равновесий и прыжков с преакробатическими элементами. Акробатика-колесо, кувырки, колесо на локтях и груди, переворот вперёд и назад. Упражнение без предмета и со скакалкой под музыку.	2		
2	Партерная разминка. Мелкие прыжки со скакалкой. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения без предмета. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета и отдельных сложных элементов. Упражнение с мячом, обручем под музыку. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
3	Партерная разминка широкие прыжки. Упражнения без предмета. Совершенствование композиции без предмета, с мячом под музыкальное сопровождение. Работа с обручем, скакалкой. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
4	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Равновесия группы «А», «В» и «С» на полу-пальцах. Работа с обручем, мячом. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета, упражнения с мячом и отдельных сложных элементов. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		
5	Прыжки со скакалкой крестик, козлик, галоп, в сложенную скакалку, в приседе, двойные. Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения. Равновесия на одной ноге. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнение без предмета, со скакалкой, с лентой под музыку. Работа над ошибками.	2		
6	Партерная разминка. Растяжка с помощью усилия собственных мышц. Широкие прыжки. Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование композиции со скакалкой под музыкальное сопровождение. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины.	2		
7	Подготовка к соревнованиям по СФП.	2		
8	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-сравнение уровня обучения).	2		
9	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры. Упражнения на развитие гибкости: волны, взмахи, махи ногами, наклоны. Элементы гибкости трудности «В» и «С». Работа с мячом, восьмёрки, обволакивание, отбивы, броски, ловли руками и дрогой частью тела. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета, с обручем и отдельных сложных элементов. Подкачка.	2		
10	Партерная разминка. Широкие прыжки со скакалкой. Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование комбинаций из композиции со скакалкой и отдельных сложных элементов. Самостоятельная работа над ошибками со скакалкой. Риски и мастерство со скакалкой, лентой.	2		
11	Партерная разминка. Упражнения у опоры. Равновесия группы «А», «В» и «С» на полу-пальцах. Работа с обручем, мячом. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета, упражнения с мячом и отдельных сложных элементов. Упражнения, развивающие мышцы живота, силу мышц спины. Подкачка.	2		