

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГО «ВОРКУТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» г. ВОРКУТЫ**

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
Протокол № 6
« 25 » мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
от 20.05.2022 г. № 632
Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: художественная гимнастика

Срок реализации: 10 лет

Возраст учащихся: 6-18 лет

Разработчик: Быкова Е.В.,

педагог дополнительного образования,

Горбатова Ю.С. педагог дополнительного

образования

Рецензент: Кудрон Ю.Н., главный специалист Управления физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута»

Воркута, 2022

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выявление и обучение спортивно-одаренных детей, гармоничное развитие и реализация их в виде спорта художественная гимнастика по групповым упражнениям - многоборье; освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, помощь в профессиональном самоопределении учащихся.

Программа определяет направление и содержание тренировочной работы и объединяет учебный материал в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих **задач:**

Обучающих:

- Сформировать знания об истории развития художественной гимнастики;
- Обучить технике художественной гимнастике;
- Обучить тактике художественной гимнастике;
- Обучить правилам дыхания при физических нагрузках;
- Обучить способам проведения восстановительных мероприятий после активных физических нагрузок;
- Обучить основам общей и специальной физической подготовки;
- Обучить основам инструкторской и судейской деятельности;
- Обучить использованию спортивной терминологии в своей речи;
- Обучить контактному техническому и тактическому взаимодействию в группе (коллективе),
- Обучить правилам безопасности при выполнении сложных гимнастических элементов, избежание травматизма.

Развивающих:

- Развивать природный потенциал каждого ребенка;
- Укреплять здоровье и повысить функциональные возможности организма;
- Развивать физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация движение);
- Способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Развивать эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм);
- Развивать коммуникативную компетенцию: знать культурные нормы общения в процессе образовательной деятельности;

- Развитие компетенций критического мышления: способность анализировать свою деятельность и прогнозировать ее результаты;
- Развить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать психологические процессы (внимание, память, воображение).

Воспитательных:

- Воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, самоорганизованность, настойчивость, дисциплинированность);
- Формировать адаптивную компетенцию: умение ориентироваться в незнакомой обстановке, в частности, на новой спортивной площадке в рамках спортивной деятельности;
- Сформировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, связанным единым замыслом, стремящимся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения;
- Прививать общечеловеческие ценности.

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (Приложение № 25) состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой Воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

Нормативные документы и источники

Данная дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная предпрофессиональная программа «Художественная гимнастика – групповые упражнения» (далее Программа) является модифицированной, составлена на основе:

- учебного пособия «Художественная гимнастика: история, состояние, перспективы развития» 2014 г., авторы: Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.;
- учебника для институтов физкультуры «Художественная гимнастика» 2003 г. под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко;
- правилам вида спорта «Художественная гимнастика» Утверждены приказом Минспорта России от 21 декабря 2018 г. № 1068 (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 28.05.19. № 417).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

1. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;

- Приказом Минспорта России от 20.08.2019 N 675 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 N 55995);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

- Приказом № 731 от 12.09.2013 года Министерства спорта Российской Федерации «Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Характеристика вида спорта

Художественная гимнастика сегодня — это не просто вид спорта. Это тандем искусства и спорта. Это зрелищный, яркий и невероятно красивый вид спорта, позволяющий в полной мере раскрыть неограниченные возможности человеческого тела, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности и синхронности исполнения сложных движений телом.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13 x 13 метров.

Для выполнения упражнений используются предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы и лента.

Художественная гимнастика подразделяется на два направления – индивидуальное многоборье и групповые упражнения. С 1984 года художественная гимнастика включена в программу летних Олимпийских игр по программе индивидуального многоборья, а начиная с олимпиады 1996 года – и групповое многоборье.

По программе группового многоборья одновременно на ковре выступают пять гимнасток (+1 запасная). Спортсменки выполняют 2 упражнения с разными видами, но с 1 типом предметов. Например, это могут быть: 1 упражнение с пятью обручами, 2 – с пятью мячами (по программе Юниорок). По программе Сениорок: 1 упражнение – с 1 типом предметов (например, с пятью лентами) и 2 – с двумя типами (например, 3 обруча и 2 пары булавы) в соответствии с действующими правилами ФИЖ. Продолжительность каждого выступления для групп Сениорок и Юниорок от 2.15 до 2.30 минуты.

Групповые выступления в художественной гимнастике представляют собой удивительные сюжеты, поражающие глубоким пониманием и слитным взаимодействием всех участниц. Они определенным образом отличаются от упражнений в личном первенстве. Если в личном выступлении все внимание приковано к единственной спортсменке на ковре и только от нее зависит итог выступления, то участницам групповых соревнований приходится сдерживать свое эго, так как все члены команды действуют на равных и коллективно решают каждую двигательную задачу. Для достижения наилучшего результата девушки должны выполнять упражнения, удерживая одинаковый темп и ритм. В то же время групповые соревнования позволяют создать невозможное в индивидуальных выступлениях зрелище. Для успешных выступлений в групповых упражнениях, гимнастки проходят строгий отбор: по возрасту, типу телосложения (рост, вес), уровню физической подготовки и личностным качествам. Но, к сожалению, как не каждая девочка может стать хорошей гимнасткой, так и не каждая гимнастка может полноценно работать в группе, в первую очередь, по своим личным качествам. Для полноценной групповой работы гимнасткам нужно развивать ряд качеств: умение чувствовать партнеров и быть частью команды, ответственность, коммуникабельность, самообладание, решительность, внимание, дисциплинированность, целеустремленность, стремление к победе, неумное трудолюбие. Как вид спорта, художественная гимнастика требует от спортсменок наличия соответствующей физической формы. Гимнастка обязательно должна искусно владеть своим телом в любых условиях, для чего ей необходима большая сила воли, крепкие мышцы и постоянное желание совершенствоваться и не останавливаться на достигнутом.

В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Программа имеет углубленный уровень сложности, поскольку нацелена на спортивный результат и получение учащимися спортивной квалификации и квалификации спортивного судьи, срок обучения по данной программе увеличен до 10 лет. После получения полного среднего образования и освоения данной программы учащиеся могут продолжить обучение в высшем образовательном учреждении физической культуры и спорта и получить специальность тренер-преподаватель по художественной гимнастике.

Уровни сложности

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный).

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- художественная гимнастика;
- акробатика;
- хореография;
- различные виды спорта и подвижные игры.

Углубленный уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- художественная гимнастика;
- акробатика.
- хореография;
- судейская подготовка;
- различные виды спорта и подвижные игры.

Адресат программы

Запись в объединение «Художественная гимнастика» осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребёнка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Для комплектования учебных групп проводится индивидуальный отбор в целях выявления у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программы, с учетом возраста и телосложения.

Приём детей, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, в группы первого года обучения, производится в возрасте не моложе 6 лет, в том числе, из учащихся, прошедших предварительную подготовку по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам: «Азбука движения», «Детский фитнес», а также, имеющие начальную физическую подготовку при освоении других программ физкультурно-спортивной направленности или хореографии.

На этап углублённой подготовки прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение учащиеся, прошедшие обучение на базовом этапе обучения.

Переход с этапа на этап предусматривает выполнение программно-нормативных требований.

Срок обучения и режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 42 недели. Очные занятия составляют 36 недель (с 1 сентября по 24 мая) и 6 недель (с 25 мая по 4 июля) – самостоятельные занятия. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин).

Самостоятельные занятия (см. Приложения 12-14) в домашних условиях выполняются при строгом соблюдении техники безопасности и под контролем взрослых в полном объёме или частично (исходя из условий проживания и возможности использования инвентаря и предметов) в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

Сроки обучения и режим тренировочной работы

Год обучения	Кратность занятий в неделю	Продолжительность занятий	Общее количество часов в неделю	Количество учащихся/минимальный возраст	Требования к спортивной подготовке по окончании учебного года
Базовый уровень сложности					

1-ый год обучения	3	2 по 45 минут	6	15-18/6-7 лет	Сдача нормативов по СФП и технической подготовке
2-ой год обучения	3	2 по 45 минут	6	15-16/7-8 лет	Сдача нормативов по СФП, технической подготовке и выполнение программы юношеских спортивных разрядов
3-ий год обучения	2 1	3 по 45 минут 2 по 45 минут	8	15-16/8-9 лет	Сдача нормативов по СФП, технической подготовке и выполнение программы юношеских спортивных разрядов
4-ый год обучения	2 1	3 по 45 минут 2 по 45 минут	8	15/9-10 лет	Сдача нормативов по СФП, технической подготовке и выполнение программы юношеских спортивных разрядов
5-ый год обучения	2 2	3 по 45 минут 2 по 45 минут	10	15/ 10-11 лет	Сдача нормативов по СФП, технической подготовке и выполнение программы юношеских спортивных разрядов
6-ой год обучения	2 2	3 по 45 минут 2 по 45 минут	10	15/11-12 лет	Сдача нормативов по СФП, технической подготовке и выполнение программы юношеских спортивных разрядов
Углубленный уровень сложности					
1-ый год обучения	4	3 по 45 минут	12	10/12-13 лет	Сдача нормативов по технической подготовке, судейской практике и выполнение программы III спортивного разряда
2-ой год обучения	4	3 по 45 минут	12	10/13-14 лет	Сдача нормативов по технической подготовке, судейской практике подготовке и

					выполнение программы II спортивного разряда
3-ий год обучения	2	3 по 45 минут	6	5/14-15 лет	Сдача нормативов по технической подготовке, судейской практике и выполнение программы I спортивного разряда
	2	4 по 45 минут	8		
4-ый год обучения	2	3 по 45 минут	6	5/16-17 лет	Сдача нормативов по технической подготовке, выполнение программы I спортивного разряда и освоение квалификационных требований спортивного судьи
	2	4 по 45 минут	8		

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счёт укрупнения дидактических единиц.

Родители могут посещать занятия только во время проведения открытых показательных тренировок, либо по согласованию с педагогом.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагога на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений учащихся.

В процессе обучения все учащиеся 2 раза в год проходят медицинский осмотр по программе министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Продолжительность образовательного процесса

Год обучения	Часов в год
Базовый уровень сложности	
1 год обучения	252
2 год обучения	252
3 год обучения	336
4 год обучения	336
5 год обучения	420

6 год обучения	420
Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	504
2 год обучения	504
3 год обучения	588
4 год обучения	588

Система многолетней подготовки (этапы)

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учётом возрастных особенностей учащихся. Она осуществляется по дисциплине **групповое многоборье (групповые упражнения)**.

Программа предполагает постепенную – ступенчатую подготовку от более простого к более сложному, выраженное в выполнении разрядных нормативов по художественной гимнастике ЕВСК.

Процесс многолетней подготовки в художественной гимнастике делится на 4 этапа:

- начальный этап (базовый уровень сложности);
- тренировочный этап (базовый уровень сложности);
- этап углубленной тренировки (углубленный уровень сложности);
- заключительный этап (углубленный уровень сложности).

Начальный этап (3 года обучения базового уровня сложности) – продолжительность обучения 3 года. На данном этапе во время тренировочных занятий решаются следующие задачи:

- 1) освоение учащимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, их закрепление и совершенствование;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно гибкости, силы, координации движений, выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап (3 года обучения базового уровня сложности) — период начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- 1) повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- 2) овладение основами техники и тактики художественной гимнастики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы;
- 3) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке, соответствующей возрастной группы;
- 4) приобретение знаний и навыков инструктора.

Этап углубленной тренировки (2 года обучения углубленного уровня сложности) - период углубленной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность:

- 1) дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам.
- 2) поиск исполнительского стиля, присущего всем участницам состава группы; развитие творческих способностей, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
- 3) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- 4) инструкторская и судейская деятельность.

Заключительный этап (2 года обучения углубленного уровня сложности) – период совершенствования спортивной специализации совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсменки используют весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками.

Планируемые показатели учебной и соревновательной деятельности

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития художественной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по художественной гимнастике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений и их синхронное выполнение;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике художественной гимнастики;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики;
- развитие и совершенствование тонкой координации и синхронности выполнения движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение оригинальности, выразительности и синхронности движений, виртуозности и сложности владения предметами во время перебросок и сотрудничеств между гимнастками;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по художественной гимнастике;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в художественной гимнастике, средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технической, тактической и хореографической подготовок;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперниц;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсменок;

- умение корректировать мышечные усилия;

- умение концентрировать и распределять внимание, быстроты мышления и скорости реакции.

Результатом освоения программы учащимися на этапах подготовки является:

1. На начальном этапе (базовый уровень сложности – продолжительность 3 года):

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях.

1.3. Выполнение нормативных требований входящей диагностики, промежуточной и итоговой аттестации.

1.4. Ответы на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

1.5. Выполнение юношеского спортивного разряда.

2. На тренировочном этапе (базовый уровень сложности – продолжительность 3 года):

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестации.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации соревнований.

2.6. Выполнение спортивного разряда до I юношеского разряда.

3. На этапе углубленной тренировки (углубленный уровень сложности – продолжительность 2 года):

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях.

3.3. Выполнение II спортивного разряда.

3.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестации.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований

3.6. Ответить на вопросы по теории и методике художественной гимнастики по пройденному материалу.

4. На заключительном этапе (углубленный уровень сложности – продолжительность 2 года):

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях.

4.3. Выполнение I спортивного разряда.

4.4. Участие в организации и судействе соревнований и освоение квалификационных требований спортивного судьи.

4.5. Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.

Соревновательная деятельность

Календарный план официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий МУДО «ДТДиМ» (далее – План) влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного периода. Официальные соревнования указывают, в какое время группы спортсменок должны находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих

сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, план не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении Плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- учрежденческий уровень,
- муниципальный уровень,
- региональный уровень,
- зональный уровень,
- всероссийский уровень.

В системе спортивной подготовки по художественной гимнастике выделяют тренировочные, контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Тренировочные соревнования проводятся для погружения спортсменок в соревновательную атмосферу и выявления недостатков в технической подготовке.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменок. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических возможностей гимнасток, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Их программа может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участниц основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменками

ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Целью *основных соревнований* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсменки ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Главные соревнования направлены на достижение максимально высокого результата.

Планируемые (минимальные) показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Уровень сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения	3 – 4 год обучения
Тренировочные	1	2	2	2	-
Контрольные	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2
Главные	-	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика:

- соответствие возраста участниц;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на учрежденческом уровне.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2.	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3.	Весы электронные	штук	1
4.	Гимнастическая стенка	штук	15

5.	Станок хореографический	штук	2
6.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	3
7.	Скамейка гимнастическая	штук	5
8.	Беспроводная акустическая колонка	штук	1
9.	Ноутбук	штук	1
10.	Видеокамера	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15-18
12.	Обруч гимнастический	штук	15-18
13.	Мяч для художественной гимнастики	штук	15-18
14.	Булава гимнастическая	пар	15-18
15.	Лента для художественной гимнастики	штук	15-18
16.	Насос универсальный	штук	1
17.	Мяч теннисный	штук	30
18.	Мяч набивной	штук	15
19.	Игла для накачивания мячей	штук	1
20.	Гантели массивные от 0,5 до 1 кг	штук	4
21.	Секундомер	штук	1

Требование к экипировке учащихся

Спортивная экипировка одной гимнастки для тренировочной деятельности

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерени я	Этапы спортивной подготовки			
			этап базовой подготовки		этап углублённой подготовки	
			количеств о	срок эксплуатаци и (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)
Обувь						
3	тапки для зала	пар	1	1	1	1
4	полутапочки	пар	4	2 месяца	9	1 месяц
Одежда						
3	костюм спортивный тренировочный	штук	1	2	1	2
4	майка	штук	2	1	2	1

5	носки	пар	4	1	4	1
6	носки утепленные	пар	1	1	1	1
7	шорты спортивные	штук	1	1	1	1

Спортивная экипировка и инвентарь одной гимнастки для участия в соревнованиях

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			этап базовой подготовки		этап углублённой подготовки	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	костюм спортивный парадный	штук	1	2	1	2
2.	полутапочки	пар	1	1	2	1
3.	купальник для выступлений	штук	2	1	2	2
4.	булава гимнастическая	пар	1	2	1	2
5.	лента для художественной гимнастики	штук	-	-	2	1
6.	мяч гимнастический	штук	1	1	1	1
7.	обруч гимнастический	штук	2	1	2	1
8.	скакалка гимнастическая	штук	1	1	1	1

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «Физическая культура и спорт, специализация «Художественная гимнастика»», отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего

профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

Учебный план

1-го и 2-го годов обучения по программе базового уровня сложности

№ п/п	Название темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	-	10
2.	Общая и специальная физическая подготовка	3	73	76
3.	Техническая подготовка	6	94	100
4.	Хореография	2	48	50
5.	Соревновательная деятельность	-	10	10
6.	Контрольные нормативы	1	5	6
Итого:		22	230	252

Учебный план

3-го года обучения по программе базового уровня сложности

№ п/ п	Название темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	-	10
2.	Общая и специальная физическая подготовка	3	93	96
3.	Техническая подготовка	8	132	140
4.	Хореография	2	68	70
5.	Соревновательная деятельность	-	12	12
6.	Контрольные нормативы	1	7	8
Итого:		24	312	336

Содержание разделов и базовых тем

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория: Техника безопасности во время занятий по художественной гимнастике в спортивном зале и во время самостоятельных занятий дома. Инструктажи по технике безопасности. История возникновения спорта. Физическая культура как часть общей культуры, и средство воспитания. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к одежде. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы здорового питания. Строение и функции организма человека. Профилактика травматизма.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств в процессе тренировки и соревнований. Требования к общей и специальной выносливости. Способы увеличения функциональных возможностей.

Практика: Формирование двигательных умений и навыков

- строевая подготовка: повороты и перестроения на месте, передвижения змейкой, по диагонали и противходом;
- ходьба (обычная, мягкая, пружинная, острая), по линии вперёд и назад (с небольшим грузом на голове);
- бег: лёгкий, на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, вперёд спиной, челночный, шаги галопа правым и левым боком;
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь, поджав ноги, на одной ноге, в приседе, из приседа, скачки, прогнувшись, из приседа прогнувшись, выпрямившись, со сменой ног вперёд и назад, толчком двух ног с группировкой, с поворотом вокруг себя на 180° и 360°;
- комплексы прыжковых упражнений.

Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений без предмета и с предметами.

Комплексы упражнений с партнёром и у гимнастической стенки.

Развитие физических способностей:

- комплексы упражнений на развитие гибкости в партере,
- комплексы упражнений на развитие силы в партере,
- комплексы упражнений на развитие взрывной силы ног,
- динамические комплексы из прыжковых и акробатических упражнений,

- упражнения на распределение внимания в движении: эстафеты с предметами,
- упражнения на быстроту и адекватность реакции на движущийся объект: метания теннисного и гимнастического мячей на заданную высоту и дальность.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе) и формирование социально значимых качеств личности: сюжетные игры «Море», «Звёздное небо».

Подвижные игры: «Чай – чай, выручай!», «Догонялки», «Скачущий круг», «Рыбак и рыбки», «Иди ко мне», «Делай-ка», «Хитрая лиса», «Гуси – лебеди», «Два Мороза».

Эстафеты: «Катание мяча», «Передача мяча», «Веселые зайчата», «Переправа».

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма: бег до 10 минут, 10 минутные комплексы ритмической гимнастики.

Упражнения восстановительного характера: комплексы упражнений на расслабление и дыхание, комплексы корригирующей гимнастики в положении лёжа.

Техническая подготовка начального этапа базового уровня сложности на практике (в большей степени беспредметной подготовки) предполагает выполнение определённых двигательных действий (элементов групп трудности тела) максимально приближенным к синхронным между всеми участницами группы (подгруппы):

Теория: Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Требования к инвентарю в художественной гимнастике. История развития художественной гимнастики в России и за рубежом. Особенности гимнастической техники. Элементы гимнастической «школы». Предметная подготовка. Базовые двигательные действия. Понятие о «физической форме». Способы сохранения «физической формы».

Практика:

Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений

- специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий;
- положения стоя - «планка» вперёд и в сторону на полупальцах, «планка» назад на полной стопе;
- положения лежа - «коробочка», «лягушка», «курица»;
- пружинные движения руками: одновременные и попеременные, в разных направлениях;
- пружинные движения ногами: на двух ногах на месте, с переходом с ноги на ногу вперёд, назад;
- целостные пружинные движения;
- расслабления: рук и ног, простые и поsegmentные;
- волны вперед, обратные, боковые, руками, туловищем;

- взмахи передне-задние, боковые, туловищем;
- статические положения: мосты на одной ноге, на одной руке, шпагаты, стойки - на лопатках, груди, предплечьях;

Овладение основами гимнастической техники без предмета:

- наклоны горизонтальные и низкие, на одном колене;
- равновесия: передние, боковые, задние; высокие, горизонтальные 90°; по амплитуде отведения свободной ноги - на 45 ° и 90 °; по положению свободной ноги - прямая, пассе; по способу удержания свободной ноги - с помощью руки вперёд и в сторону; по способу опоры - на всей стопе и на носке;
- вращения: по способу исполнения - одноименным вращением в сторону опорной ноги, выкрутом от маховой ноги (разноименным), серийно, по позе - простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, по продолжительности - 90 °, 180 °, 360 °;
- прыжки: прогнувшись, со сменой согнутых ног спереди и сзади, с поворотом вокруг себя на 360 °, подбивной, в кольцо, на одной ноге, другая вперёд на 90 °, «казак», двумя в кольцо, «шагом», жэте ан тур нан подбивной.
- акробатические упражнения: группировки (сидя, лёжа), перекаты (вперёд – назад и в сторону), кувырки (вперёд на колени, вперёд с выходом на стопу), стойки на лопатках и на груди, опускание в «мост», комплексы динамических упражнений с элементами акробатики.

Овладение основами гимнастической техники со скакалкой:

Махи и круги скакалкой, сложенной вдвое и хватом за один конец. Эшапе из-за спины.

«Мельница» вперёд двумя руками. Броски скакалки: вперёд и ловля руками за середину, вперёд и ловля руками за один конец, ногой и ловля рукой.

Прыжки: в приседе; вперёд и назад на двух ногах; вперед и назад с ноги на ногу; вперёд и назад скрестно; вперёд и назад через скакалку, сложенную вдвое; с двойным прокрутом вперёд; с поворотом вокруг себя. Бег, подскоки, шаг польки и галопа вращая скакалку вперед.

Овладение основами гимнастической техники с обручем:

Вращения вокруг разных частей тела: шеи, талии, ноги, обратные вращения на кисти.

Перекаты: по рукам, по спине, по полу. Входы и выходы в обруч. Прыжки с поворотом вокруг себя.

Броски: одной рукой, с вращением обруча перед собой из хвата двумя руками.

Вход в обруч после горизонтального броска перед собой из хвата двумя руками.

Комбинации элементов включающие в себя все специфические для обруча структурные группы манипуляций: перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч.

Овладение основами гимнастической техники с булавами: большие круги вперёд, назад, перед собой, малые круги: вперёд и назад, перед собой, за спиной, над головой, маленькие броски одной и двух булав.

Композиционно-исполнительская подготовка: постановка, разучивание и отработка упражнений классификационной программы и комбинаций для показательных выступлений.

Хореография

Теория: Роль музыки в жизни человека. Использование музыки в физической культуре и спорте. Роль музыки в современном мире. Основные музыкальные термины. Основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки.

Практика:

Музыкально-двигательная подготовка:

Музыкальные игры на распознавание основных музыкально-двигательных средств:

- на определение характера и содержания музыки: «Какая музыка?», «Угадаешь - запятнаешь», «Совушка»;
- на согласования движений с музыкой: «Угадай мелодию», «Своя мелодия», «Пошли дальше», «Рисуем мелодию», «Пустое место»;
- на распознавание ритма: «Хлопай в ладоши», «Займи домик», «Звери и птицы».

Начальная хореографическая подготовка: Постановка корпуса. Понятие «опорной» и «работающей» ног. Изучение позиции ног (1, 2, 5 позиции). Изучение позиций рук. Батман тандю из 1 позиции вперёд. Деми плие по 1 и 2 позициям. Батман тандю жете из 1 позиции вперёд, назад и в сторону. Батман тандю жете пике из 1 позиции. Рон дэ жамб пар тер.

Соревновательная деятельность

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: 1, 2, 3 год обучения – контрольные соревнования учрежденческого уровня. 2 и 3 год обучения – отборочные соревнования муниципального уровня.

Контрольные нормативы

Теория: Выполнение теоретических заданий.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Выполнение программы юношеских спортивных разрядов по дисциплине многоборье (согласно ЕВСК).

Учебный план

4-го года обучения по программе базового уровня сложности

	Название темы	Общее количество часов
--	----------------------	-------------------------------

№ п/п		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	14	-	15
2.	Общая и специальная физическая подготовка	3	87	90
3.	Техническая подготовка	10	130	140
4.	Хореография	2	68	70
5.	Соревновательная деятельность	-	14	13
6.	Контрольные нормативы	1	7	8
Итого:		30	306	336

Учебный план

5-го и 6-го годов обучения по программе базового уровня сложности

№ п/п	Название темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	-	20
2.	Общая и специальная физическая подготовка	3	117	120
3.	Техническая подготовка	11	160	170
4.	Хореография	2	78	80
5.	Соревновательная деятельность	1	18	20
6.	Контрольные нормативы	1	9	10
Итого:		38	382	420

Содержание разделов и базовых тем

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория:

Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Инструктажи по технике безопасности.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Параолимпийское движение.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Спорт в средние века.

Развитие спорта в XX - XXI веках.

Особенности питания при занятиях спортом. Питьевой режим. Роль сна в жизни человека.

Циркадные ритмы организма. Здоровый образ жизни.

Профилактика заболеваемости. Правильная осанка и способы её сохранения. Основы спортивного массажа. Медико-биологические средства восстановления.

Спортивные сооружения. Материально-техническое обеспечение при спортивной деятельности.

Научно-методическое обеспечение в спорте. Планирование, учёт и контроль при занятиях спортом.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Гибкость и способы её развития. Тесты на определения уровня развития гибкости. Сила и способы её развития. Тесты на определения уровня развития силы.

Практика: Развитие физических способностей: комплексы упражнений на развитие гибкости и силы в партере и комплексы на развитие силовой выносливости с резиновым амортизатором.

Разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды:

- динамические комплексы упражнений с предметами, прыжки на скакалке, двигательные задания на быстроту выполнения;
- упражнения на координацию (согласование) движений тела и предмета, выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, метание гимнастического мяча в длину, высоту, цель;
- упражнения на распределение внимания на движение;
- эстафеты с предметами на распределение внимания на движение тела и предмета, а так же на два предмета;
- упражнения на быстроту и адекватность реакции на движущийся объект.

Подвижные игры: «Пройди по мостику», «Переправа», «Тише едешь - дальше будешь!».

Эстафетные задания с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки.

Эстафеты: «Ведение мяча», «Собери булавы», «Змейка», «Бег сороконожек», «Лови мяч».

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе) и формирование социально значимых качеств личности: комплексы упражнений с партнёром; игры: «Пройди по мостику», «Переправа», «Тише едешь - дальше будешь!», «Выше ноги от земли», «Два медведя», «Веселая семейка», «Охотник и лисица», «Не промахнись», «Мячи с поля», «Лови мяч», «Спортивные догонялки с переворотами вперёд», «Тоннель», «Узкий мостик», «Прогулка в

горы», «Мы - пожарные», «Весёлое путешествие», «Веселый футбол», «Чай, чай - выручай с мостиками».

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма: бег 15 минут, 10- минутные комплексы аэробики, прыжки на скакалке в быстром темпе от 20 секунд до 1 минуты и в умеренном темпе от 1 до 3 минут, комплексы прыжковых упражнений.

Упражнения восстановительного характера.

Техническая подготовка тренировочного этапа базового уровня сложности на практике: к беспредметной подготовке требует полную синхронность и чёткость выполнения двигательных действий (элементы групп трудности тела, танцевальные дорожки) и максимально приближенные к синхронным двигательным действиям (элементы групп трудности тела, комбинации танцевальных шагов, переброски) в сочетании с работой предмета между всеми участницами группы (подгруппы).

Теория: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в художественной гимнастике. Особенности элементов тела, относящихся к группе прыжков. Классификация и техническая сложность прыжков. Техника выполнения типичных прыжков. Особенности элементов тела, относящихся к группе вращений.

Классификация и техническая сложность вращений. Техника выполнения типичных вращений. Особенности элементов тела, относящихся к группе равновесий. Классификация и техническая сложность равновесий. Техника выполнения типичных равновесий. Основы судейства соревнований по художественной гимнастике. Обзор событий в мире художественной гимнастики. Обсуждение новшеств.

Практика: Упражнения, формирующие гимнастический стиль: специфические виды ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый), пружинные движения ногами, целостные пружинные движения, расслабления (посегментные и стеканием), волны туловищем (вперед, обратные, боковые, круговые), взмахи, расслабления рук и ног, наклоны (круговые, горизонтальные и низкие, на полупальцах, на одной ноге, на одном колене, в выпадах).

Овладение основами техники упражнений без предмета: равновесия (арабеск вперёд, назад и в сторону, аттитюд, с помощью руки вперёд, в сторону, назад и в кольцо), вращения (с горизонтальным положением ноги вперёд, в сторону, назад, аттитюд, с помощью руки - вперёд, в сторону, назад и в кольцо), прыжки (в кольцо, с поворотом вокруг себя толчком одной, «фуэте», «кабриоль», со сменой ног вперёд - выше головы, с поворотом вокруг себя на 360 °, подбивной, в кольцо, «луна», на одной ноге, другая назад на 90 °, подбивной прогнувшись, «казак», двумя в кольцо, «шагом», жэте ан тур нан подбивной; жэте ан тур нан шагом).

Овладение основами техники выполнения акробатических упражнений:

- закрепление ранее изученных элементов: переворот боком на одной руке, переворот боком с приходом на колени, переворот вперёд из упора присева, переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд через предплечья из и.п. стойка на коленях;
- изучение новых элементов: переседка с согнутыми ногами, переседка с прямой ногой, «валяшка», «чупа-чупс»; перевороты: вперёд на две ноги, назад на грудь, назад из упора присева толчком двух ног, назад на две ноги, подкатки.
- изучение новых координационных соединений: перевороты вперёд и на одну ногу, со сменой ног, с приземлением в положение сидя и лёжа на полу, перелёты;
- комплексы акробатических упражнений.

Овладение основами гимнастической техники с обручем: вертушки вокруг головы и вокруг колена, вращение на различных частях тела (бедре, локте, шеи, талии, ноги), большой перекат по полу и по телу, броски и ловли. «Риски» с обручем.

Овладение основами гимнастической техники со скакалкой: отбивы и «винтики», обратные «мельница» и эшапе, завязывание и развязывание узлов, броски и различные ловли, прыжки: вперёд и назад с двойным прокрутом, вперёд и назад через скакалку сложенную вдвое, с поворотом вокруг себя с продвижением, подбивной в скакалку, бег, подскоки, шаг польки и галоп.

Овладение основами гимнастической техники с булавами: мельницы обратная и горизонтальная, баланс, круги большие и малые, ассиметричная работа, скаты и перекаты по телу, отталкивания, броски: одной и двух булав из-за спины, «вертолётником» двух булав, средние и высокие. «Риски» с булавами.

Овладение основами гимнастической техники с мячом: вращения между кистями рук, восьмёрка, выкруты, обкрутки, баланс, отбивы об пол и об части тела, отталкивания различными частями тела вверх и в пол, перекаты сопровождаемые, большие по телу и по полу, броски средние и высокие. Комбинации элементов включающие в себя все специфические для мяча структурные группы манипуляций: броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс.

Закрепление технических навыков: упражнения на «чувство предмета», комплексы упражнений с мячом и с обручем, переброски обручей и мячей в парах.

Композиционно-исполнительская подготовка: постановка, разучивание и оттачивание упражнений классификационной программы и комбинаций для показательных выступлений.

Развитие физических способностей: комплексы упражнений на развитие гибкости у гимнастической стенки, упражнения на развитие ловкости и чувства равновесия,

динамические комплексы акробатических упражнений, комплексы упражнений на развитие силы, комплексы упражнений на развитие устойчивости на гимнастической скамейке и у опоры с закрытыми глазами.

Хореография

Теория: Влияние хореографической подготовки на совершенствование гимнастической техники. Классический танец. Общая характеристика и структура урока классического танца. Позиции рук и ног. Основные движения, используемые в экзерсисе у станка. Основные позы классического танца. Технические особенности выполнения тур лянов, пор дэ бра, маленьких прыжков, вращений.

Практика:

Экзерсис у опоры: Препарасьон. Деми плие по 1, 2, и 5 позициям. Батман тандю в 5 позицию. Батман тандю жете в 5 позицию. Рон де жамб пар тер. Батман релеве лян. Гран батман тандю жете в 5 позицию. Батман фραπε. Батман фондю. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги:

- закрепление танцевальных шагов: приставного, галопа и польки;
- изучение вальсовых шагов;
- изучение элементов русского танца: каблучный шаг, дробный шаг;
- изучение элементов украинского танца: «веревочка», «метёлочка».

Игры на согласование движений с динамическими оттенками: «Запев, припев», «Весёлый театр». Музыкально - двигательные импровизации, поиск соответствующих музыке движений.

Соревновательная деятельность

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: 4, 5, 6 год обучения – контрольные соревнования учрежденческого уровня. 4, 5 год обучения – соревнования муниципального уровня. 6 год обучения – соревнования республиканского уровня.

Контрольные нормативы

Теория: Выполнение теоретических заданий.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Выполнение программы юношеских спортивных разрядов по дисциплине многоборье (согласно ЕВСК).

Учебный план

(1-го и 2-го годов обучения по программе углубленного уровня сложности)

	Название темы	Общее количество часов
--	----------------------	-------------------------------

№ п/п		Теория	Практика	Всего
1.	Основы теории физической культуры и профессионального самоопределения	20	15	35
2.	Общая и специальная физическая подготовка	3	130	133
3.	Психологическая подготовка	2	5	7
4.	Технико - тактическая подготовка	5	190	195
5.	Хореография	2	83	85
6.	Судейская подготовка	5	11	16
7.	Соревновательная деятельность	-	22	22
8.	Контрольные нормативы	2	9	11
Итого:		39	465	504

Содержание разделов и базовых тем

Основы теории физической культуры и профессионального самоопределения

Теория: Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Значение физической культуры и спорта для всестороннего развития человека. Преимущества здорового образа жизни. Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика спортивных травм и заболеваемости

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Общероссийские антидопинговые правила. Комплекс ГТО.

Возрастные особенности детей. Гигиенические средства восстановления после физических нагрузок. Основы физиологии человека.

Художественная гимнастика как часть олимпийского движения. История развития художественной гимнастики в нашей стране и в Республики Коми.

Отбор и этапы многолетней подготовки в художественной гимнастике. Особенности тренировки по программе «многоборье». План проведения занятия по художественной гимнастике. Предметный урок со скакалкой. Предметный урок с обручем. Эволюция программ и правил соревнований по художественной гимнастике. Обзор событий в мире художественной гимнастики.

Практика: Составление плана спортивной подготовки гимнастки. Составление графика соревнований по художественной гимнастике. Проведение отдельных частей занятия в своей возрастной группе: общей и специальной разминок, комплексов ОФП, предметных уроков со скакалкой и обручем, комплексов с элементами хореографии.

Спортивное наставничество: моделирование отдельных частей групповых упражнений классификационной программы, составление групповых упражнений без предмета и с предметом. Отработка соревновательных упражнений с гимнасткой младшей возрастной группы. Исполнение обязанностей «выводящего тренера» с гимнасткой младшей возрастной группы.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Основы тренировочного процесса. Многолетняя тренировка и её основные этапы, периодизация спортивной тренировки, характеристика периодов спортивной подготовки. Компоненты спортивной подготовки. Структура тренировочного занятия.

Техника выполнения упражнений для развития гибкости и для укрепления суставов и связок. Техника выполнения упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости. Техника выполнения упражнений для развития общей выносливости. Тесты для определения уровня развития выносливости. Ловкость и способы её развития. Тесты для определения уровня развития ловкости и координации движений.

Практика:

Разностороннее физическое развитие:

- комплексы упражнений с резиновым амортизатором;
- комплексы динамических упражнений;
- комплексы упражнений с партнёром;
- комплексы упражнений на развитие силы рук с набивными мячами;
- комплексы упражнений на развитие гибкости и силы в партере;
- подвижные игры: «Два медведя», «Спортивные догонялки», «Лови мяч», «Ведение мяча», «Собери булавы», «Передача мяча», «Переправа», «Змейка»;
- эстафеты: с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки, с использованием гимнастических предметов и акробатических элементов.

Повышение уровня физической работоспособности:

- комплексы прыжковых упражнений: «блошки», «в разножку», «из приседа прогнувшись», «двумя к груди», «стрелочки», «коленочки», в приседе, со сменой ног вперёд и назад, толчком двух ног с группировкой, с поворотом вокруг себя на 360°, тройной прыжок;
- прыжки на и через гимнастическую скамейку;
- бег: с ускорением до 25 секунд, в быстром темпе 200 - 300 метров, в умеренном темпе 12 - 15 минут, челночный;
- прыжки на скакалке: в быстром темпе до 2 минуты; в умеренном темпе 5 минут;
- танцы в стиле «латина» в течение 15 минут.

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала:

- комплексы упражнений с предметами поточным методом до 10 минут;
- комплексы круговой тренировки;
- комплексы на развитие силовой выносливости с грузами 1000 грамм.

Упражнения на развитие ловкости, чувства равновесия и укрепление вестибулярного аппарата:

- упражнения на быстроту и адекватность реакции на движущийся объект;
- упражнения на распределение внимания на движение.
- комплексы динамических и акробатических упражнений;
- удержание устойчивого положения после вращательных движений;
- простейшая работа гимнастическим предметом с закрытыми глазами;

Упражнения на координацию (согласование) движений тела и предмета «чувство предмета»:

- комплексы специальных физических упражнений с предметами уменьшенного и увеличенного размеров, с облегченными и утяжелёнными предметами, жонглирование теннисными мячами;
- упражнения выполнение в непривычных исходных положениях одновременно с несколькими предметами движения в парах;
- комплекс упражнений для одновременной работы со скакалкой и с обручем.
- комплекс упражнений с двумя обручами;
- комплекс упражнений с мячом и с обручем.

Упражнения восстановительного характера:

- комплексы упражнений на расслабление и дыхание;
- комплексы корригирующей гимнастики в положении лёжа;
- самомассаж;
- сюжетные игры: «Море», «Звёздное небо»;
- идеомоторная тренировка.

Психологическая подготовка

Теория: Психология – наука о поведении человека. Психология в спорте. Индивидуально-психологические особенности нервной системы. Базовая, специальная и непосредственная психологическая подготовка.

Практика: Специальная психологическая подготовка:

- упражнения на концентрацию внимания, развития памяти и навыков тактического мышления;
- упражнения на повышение вестибулярной устойчивости и на координацию движений;

- упражнения для развития нравственных качеств;
- упражнения на принятия решения, коррекция самооценки;
- упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания;
- тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышение внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышение мотивации;
- воспитание умения преодолевать чувство боли и чувство усталости;
- игры на внимание: «Класс», «Пожалуйста».

Технико - тактическая подготовка этапа углубленной тренировки углубленного уровня сложности на практике предполагает максимальную синхронность и чёткость выполнения двигательных действий (элементы групп трудности тела, танцевальные дорожки переброски, элементы сотрудничества) в сочетании с работой предмета одного типа (например, скакалки) между всеми участницами групповых упражнений – многоборье.

Теория: Влияние занятий художественной гимнастикой на детей и подростков.

Основы технической подготовки. Технические ошибки при выполнении элементов без предмета и пути их устранения. Основы техники работы со скакалкой. Технические ошибки при выполнении элементов со скакалкой и пути их устранения. Основы техники работы с обручем. Технические ошибки при выполнении элементов с обручем и пути их устранения.

Композиционно – исполнительская подготовка. Задачи и основные понятия композиционно - исполнительской подготовки. Характеристика композиций групповых упражнений. Особенности композиции групповых упражнений. Принципы составления учебных комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Составление плана самостоятельной работы и индивидуального тренировочного плана с учётом выполнения своей роли (партии) в составе групповых упражнений.

Тактической подготовки в художественной гимнастике. Индивидуальная тактика. Командная тактика.

Практика:

Беспредметная подготовка:

- равновесия: в шпагат вперёд на полной стопе и в сторону, тур ляны: с ногой в сторону горизонтально на 180 °, с ногой впереди горизонтально на носке на 180 °, в шпагат в сторону с помощью на носке на 180 °;
- вращения: в шпагат назад, вперёд и в сторону с помощью на 720 °, спиральный поворот на двух ногах, с полной волной на 360 °, лёжа на спине от толчка кистями вращение на

360°, ноги в группировке, «фуэте» в пассе на 360° - 4 раза, «казак»: с ногой впереди на 720°;

- прыжки: жете ан тур нан в кольцо, перекидной в кольцо, с проходом через шпагат, в кольцо двумя, «казак» с ногой вверх с помощью, «шагом» с ½ поворота корпуса в полёте.

Акробатическая подготовка:

- закрепление ранее изученных элементов и связок акробатических элементов;
- разучивание новых элементов: перелёт через руку, «украинский», «вертолёт», «бочонок», «арабское», переворот вперёд на одной руке, переворот назад на одной руке;
- комплексы динамических и акробатических упражнений и комплексы акробатических упражнений с мячом.

Предметная подготовка со скакалкой:

- серии прыжков с изменением ритма, прыжки с двойным прокрутом вперёд через скакалку, сложенную вдвое;
- манипуляции и круговые мельницы на ритмичных шагах, отбив за один конец, сразу после ловли скакалки, эшапе на равновесиях и на вращениях;
- прыжки: «казачок» с двойным прокрутом, жете ан турнан с вращением скакалки за один конец, прыжок шагом вперёд, подбивной прыжок назад скрестно;
- броски: в лицевой плоскости с ловлей на поднятую ногу в прыжке, без зрительного контроля на вращательном движении, большие броски из-за спины ногой, различные способы ловли после больших бросков скоординированные с выполнением вращений;
- движения с партнером - переброски 2 скакалок друг другу с ловлей без рук;
- динамические элементы с вращением, скоординированные с работой скакалкой;
- комбинации элементов включающие в себя все специфические для скакалки структурные группы манипуляций.

Предметная подготовка с обручем:

- вращения и вертушки на вращательных движениях без помощи рук, проходы в обруч с изменением направления движения, и на большом перекате по полу,
- прыжки: с двойным прокрутом назад, «двумя в кольцо» с проходом в обруч назад, жете ан турнан с передачей обруча под ногами;
- различные способы бросков, скоординированные с выполнением: вращений, равновесий и акробатических элементов, из-за спины ногой без зрительного контроля;
- переброски друг другу без зрительного контроля и без рук, стоя спиной или боком, ловля обруча на прыжке шагом с передачей в другую руку под ногой, ловля обруча в перекаат по телу;

- динамические элементы с вращением, скоординированные с работой обручем;
- комбинации элементов включающие в себя все специфические для обруча структурные группы манипуляций.

Предметная подготовка с мячом:

- баланс, выкруты на элементах с вращением, «восьмёрки» на ритмичных шагах, обкрутки на равновесиях, вращение мяча на одном пальце руки, передача мяча под ногами во время больших прыжков;
- перекаты стоя: из руки в руку через грудь, из руки в руку через спину, по рукам круговые, по рукам и спине назад, по рукам и спине вперёд, через волну по груди и рукам;
- перекаты лёжа на полу: по ногам вперёд и назад, с ног до груди по корпусу, лежа на спине - от рук до ног по корпусу и обратно, лежа на животе - от рук до ног по корпусу и обратно;
- отбивы мяча об пол на вращениях, ногой на прыжке шагом и серии малых отбивов;
- броски: из-за спины и на больших прыжках, без зрительного контроля, без помощи рук;
- движение с партнером: переброски из-за спины, переброски с ловлей за спиной, переброски в боковой плоскости;
- динамические элементы с вращением скоординированные с работой мячом;
- комбинации элементов включающие в себя все специфические для мяча структурные группы манипуляций.

Предметная подготовка с булавами:

- постукивания об пол во время вращений и акробатических элементов, переходы из различных мельниц, перекаты булав по различным частям тела;
- броски: ассиметричные, каскадные, из-за спины, жонглирование, без помощи рук, с акробатическими элементами, одновременно и поочередно 2-х булав;
- движения с партнером - броски двух булав, из различных исходных положений;
- динамические элементы с вращением, скоординированные с работой булав;
- комбинации элементов включающие в себя все специфические для булав структурные группы манипуляций.

Предметная подготовка с лентой:

- змейки, спирали, эшапе, проходы в ленту и под лентой;
- накручивания и раскручивания на различные части тела во время: шагов вперёд, равновесий, вращений, прыжков и разнообразных акробатических элементов;
- броски: вперёд, бумерангом, из-за спины, без помощи рук.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности:

- сдвоенные соревновательные комбинации;

- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Композиционно-исполнительская подготовка:

- работа по индивидуальному тренировочному плану (с учётом выполнения своей роли (партии) в составе групповых упражнений);
- поиск элементов и соединений;
- работа с музыкальным материалом;
- составление и совершенствование соревновательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование выразительности.

Хореография

Теория: Музыкальная динамика. Музыкальный фон. Музыкальная форма. Народно-характерный танец: общая характеристика, структура урока, позиции рук и ног. Основные движения народно-характерного танца.

Практика:

Экзерсис у опоры: Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жете, пике, переход через 2 позицию на деми плие, релеве с деми плие, релеве на одной ноге. Деми плие по 1, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Гран плие по 1, 2, 3 и 4 позициям. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, релеве, сутеню на 180°. Батман тандю жете из 5 позиции, пике, релеве, сотеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад. Рон дэ жамб пар тер. Батман тандю на 45°, на полупальцах. Батман фραπε на 45°, на полупальцах. Батман фондю. Батман девелопе. Рон дэ жамб ан лер. Релеве лян. Батман сотеню на 45°, на 90°. Гран батман жете на полупальцах.

Экзерсис на середине: Маленькое адажио. Танлие вперед на 90°. Батман тандю из 1 позиции. Батман жете из 1 позиции. Гран батман жете из 5 позиции. Соте по 1, 2 и 5 позициям. Шажман дэ пье. Изучение эшаппе на 2 позицию. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции. Па жете. Па ассамбле. Сиссон фирме в 1 арабеск. Тур по 5 позиции.

Танцевальные вариации: На 2/4 - маленькая из маленьких прыжков и поз. На 3/4 - большая из больших прыжков и поз. Характерная – дальнейшее овладение основами народного танца.

Заключение: Трамплинный прыжок. Сотэ по 1, 2, 5 позициям. Шажман дэ пье. Пор дэ бра и поклон.

В конце 2 года обучения приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений народно-характерного танца.

Музыкально-двигательная подготовка:

- изучение новых танцевальных элементов: тройной притоп, русский переменный шаг, «бегунец», «голубец», полонез, мазурка;

- двигательные задания для освоения элементов пантомимы;
- динамические упражнения на увеличение эмоций;
- задания на импровизацию.

Судейская подготовка

Теория: Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Правила соревнований по художественной гимнастике, правила судейства:

- организация и проведение соревнований, регламент соревнований,
- допуск к соревнованиям,
- права и обязанности участниц, дисциплина гимнасток и тренеров,
- порядок выступления команд и участниц, порядок подачи протестов,
- требования к одежде гимнасток,
- судейская и главная судейская коллегии соревнований,
- состав судейских бригад, оценивающих трудность и качество исполнения упражнений.

Этика поведения спортивного судьи. Знакомство с методикой проведения физкультурно-массовых мероприятий. Использование символов при записи элементов.

Составление графика соревнований. Оформление «Протокола соревнований».

Практика: Участие в качестве судьи в проведении тестирования по ОФП, СФП и технической подготовке. Составление графика соревнований. Ведение «протокола результатов» учебных соревнований.

Судейство соревнований муниципального и регионального уровня в качестве судьи на линии, судьи – хронометриста, судьи – координатора, судьи при участниках, судьи – ассистента, судьи по музыке.

Соревновательная деятельность

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: контрольные соревнования учрежденческого уровня, отборочные соревнования муниципального уровня, основные и главные соревнования республиканского уровня.

Контрольные нормативы

Теория: Выполнение теоретических заданий.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Выполнение программы II спортивного разряда по дисциплине многоборье (согласно ЕВСК).

Учебный план

(3-го и 4-го годов обучения по программе углубленного уровня сложности)

	Название темы	Общее количество часов
--	----------------------	-------------------------------

№ п/п		Теория	Практика	Всего
1.	Основы теории физической культуры и профессионального самоопределения	20	20	40
2.	Общая и специальная физическая подготовка	5	145	150
3.	Психологическая подготовка	5	5	10
4.	Технико - тактическая подготовка	15	205	220
5.	Хореография	1	99	100
6.	Судейская подготовка	7	23	30
7.	Соревновательная деятельность	-	26	26
8.	Контрольные нормативы	1	11	12
Итого:		59	529	588

Содержание разделов и базовых тем

Основы теории физической культуры и профессионального самоопределения Теория: Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Международные антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное деяние.

История развития художественной гимнастики в городе Воркуте. Требования и нормы для присвоения спортивных разрядов по художественной гимнастике.

Возрастные особенности подростков. Изменения в организме ребенка и подростка в результате регулярных занятий художественной гимнастикой. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Оказание первой помощи. Медико-биологические средства восстановления.

Особенности композиционного строения спортивно-художественных выступлений. Разработка плана занятий учебной группы. Предметный урок с булавами. Предметный урок с лентой. Структура и основы техники движений с лентой. Виды «рисков» и способы их обучения.

Требования к уровню подготовки гимнасток в соревновательном периоде. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Принципы и методы спортивной подготовки гимнасток. Проблемы экспертной оценки выступлений гимнасток. Современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики. Обзор событий в мире спорта.

Практика: Проведение предметных уроков с булавами и лентой. Проведение разминки в своей учебной группе. Структура урока хореографии в художественной гимнастике. Самостоятельная постановка спортивно-художественной композиции.

Спортивное наставничество: подготовка к соревнованиям гимнастики средней возрастной группы и участие в соревнованиях в роли «выводящего тренера», разработка авторских элементов и комбинаций.

Составление классификационной программы: выбор музыки, элементов тела, элементов предмета, составление дорожек танцевальных шагов, подбор бросков, динамических элементов с вращением, уточнение траекторий и уровней движений.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Особенности развития физических способностей в художественной гимнастике, педагогический контроль за развитием физических качеств. Специально двигательная, функциональная и реабилитационно - восстановительная подготовки.

Средства, методы и условия спортивной подготовки. Адаптация и её стадии. Оптимальный выбор тренировочных упражнений. Выносливость - методика её развития и способы её оценки. Функциональная подготовка и её особенности. Сочетание путей повышения нагрузки. Моральные качества в спорте

Практика:

Разностороннее физическое развитие:

- комплексы упражнений на развитие гибкости и силы в партере;
- комплексы упражнений на развитие силовой выносливости с грузами 1000 грамм;
- комплексы упражнений с резиновым амортизатором;
- комплексы упражнений с партнёром;
- элементы волейбола: многократные отбивы мяча вверх, одной рукой и руками, соединёнными вместе, спиной, без помощи рук и без глаз, отбивы от груди;
- элементы футбола: ведение мяча ногой, пасы мяча ногой, «Защита ворот»;
- подвижные игры с различными мячами: теннисными, гимнастическими, набивными, баскетбольными;
- подвижные игры: «Спортивные догонялки с перебросками», «Чей бросок выше!»;
- эстафетные игры: «Ведение мяча», «Передача мяча»;

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма:

- бег: с ускорением - до 30 секунд, в умеренном темпе 15 минут, челночный;
- прыжки: «блошки», «в разножку», «из приседа прогнувшись», «стрелочки», тройной прыжок,

«коленички», через и на гимнастическую скамейку;

- метание в длину и в цель: теннисного мяча и набивного мяча, переброски набивного мяча в парах;
- скипинг: прыжки на скакалке в умеренном темпе до 5 минут;
- элементы спортивных танцев: 15 минутные танцевальные комплексы в стиле «Латино»;
- комплексы упражнений с предметами поточным методом до 10 минут;
- комплексы круговой тренировки;
- комплексы на развитие силовой выносливости с грузами 1000 грамм.

Упражнения на развитие ловкости, чувства равновесия и укрепление вестибулярного аппарата:

- элементы эстетической гимнастики: поддержки и трюки с поддержками;
- двигательные задания из акробатических и прыжковых элементов,
- задания с предметами, с трюковыми элементами, с изменениями исходных положений.
- различные равновесия на гимнастической скамейке;
- перевороты боком, вперёд, назад и на одной руке на гимнастической скамейке;
- стойки на различной опоре: пол, мат, гимнастический ковер, скамейка, стул;
- сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях – после прыжковых движений.

Упражнения на координацию (согласование) движений тела и предмета «чувство предмета»:

- динамические комплексы упражнений с предметами;
- комплексы упражнений с мячом и с обручем, с обручем и булавой, с двумя мячами,
- переброски утяжелённых булав 2 гимнастками одновременно, жонглирование четырьмя булавами, переброска лент в парах;
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - ловли обруча от партнеров после перекатов и кувырков.
- эстафеты с предметами на распределение внимания на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров.

Работа по индивидуальному тренировочному плану: развитие физических качеств, необходимых для формирования индивидуальной гимнастической техники.

Упражнения восстановительного характера:

- комплексы упражнений на расслабление и дыхание;
- комплексы корригирующей гимнастики в положении лёжа;
- самомассаж;
- сюжетные игры на расслабление;
- идеомоторная тренировка.

Психологическая подготовка

Теория:

Психологическая характеристика гимнастики. Характеристика типичных психических состояний: предстартовой психической готовности и стрессового утомления. Основные типы предстартовых состояний: состояние боевой готовности, состояние стартовой лихорадки, состояние стартовой апатии. Методы и средства психологической подготовки. Значение системы непосредственной психологической подготовки к выступлению. Психологическая подготовка к соревнованиям. Формирование оптимального эмоционального состояния. Послесоревновательная психологическая подготовка. Методы воспитания личности. Методы психологического образования. Методы психологического обучения. Методы психологической тренировки. Планирование психологической подготовки.

Практика:

Приёмы саморегуляции неблагоприятных состояний:

- оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психо-моторных и морально-волевых качеств;
- оценка индивидуально-психологических особенностей: состояния нервной системы, темперамента, характера;
- упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям:

- оценка предстартового состояния, причина его возникновения и значение для спортивного успеха;
- самоконтроль своего поведения во время соревнований.

Методы психологической тренировки: модельная тренировка, десенсибилизация, мышечная релаксация и мышечная активация, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка и психо-мышечная тренировка, словесное воздействие.

Методы непосредственного психического воздействия: отвлечение внимания, изменение цели участия в соревнованиях, уточнение задач участия в соревнованиях, стимуляция волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности.

Технико-тактическая подготовка заключительного этапа углубленного уровня сложности на практике предполагает максимально синхронное и чёткое выполнение двигательных действий (элементы групп трудности тела, танцевальные дорожки, переброски, элементы сотрудничества) в сочетании с работой не только с одним типом предмета (например, с мячом), но и с предметами

двух типов (например, 3 обруча и 2 пары булав) между всеми участницами групповых упражнений – многоборья.

Теория: Индивидуальные особенности спортсменов и техническая подготовка. Основы совершенствования техники. Технология управления спортивной подготовкой. Процесс обучения, периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки в художественной гимнастике. Методы и приёмы обучения. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Этапы и компоненты технической подготовки. Предупреждение и исправление ошибок. Система интегральной подготовки гимнасток. Антиципация в художественной гимнастике.

Структура композиции спортивно - художественных выступлений. Значение элементов композиции в создании художественного образа. Выражение музыкального образа через композиционное строение. Основные понятия композиционно-исполнительской подготовки: техничность, амплитудность, артистичность, музыкальность, выразительность, виртуозность. Особенности режиссуры спортивно-художественных композиций. Методика составления соревновательных комбинаций.

Приёмы создания новых элементов в художественной гимнастике. Временная и пространственная характеристики соревновательных программ. Характеристика стилей соревновательных комбинаций.

Структура и основы техники работы с булавами. Технические ошибки при выполнении элементов с булавами и пути их устранения. Основы техники работы с лентой. Технические ошибки при выполнении элементов с лентой и пути их устранения.

Тактическая подготовка:

Содержание индивидуальной тактики. Содержание командной тактики. Тактический замысел и тактический план. Тактические знания и умения. Мотивационная подготовка. Тактическое мышление и тактическое обучение.

Практика:

Беспредметная подготовка:

- равновесия: заднее в шпагат, в кольцо;
- тур ляны: аттитюд на носке на 360 °, планше, в кольцо на 180 °;
- вращения: спиральный поворот на одной ноге с переходом свободным движением от одного шпагата к другому с вращением туловища, два «вертолёт» подряд, фуэте: в пассе на 360 ° - 6 раз, с прямой ногой в сторону на 360 ° - 4 раза, в шпагат сзади с помощью на 720 °, из положения вперёд горизонтально постепенное сгибание опорной ноги и постепенный подъём вверх на 720 °;

- прыжки: подбивной прогнувшись с поворотом на 180 °, «шагом»: со сменой прямых ног, 3 прыжка подряд со сменой толчковой ноги, начиная с правой;
- комбинации из различных элементов тела: прыжки с чередованием равновесий и вращений, прыжки с чередованием акробатических элементов.

Акробатическая подготовка

Практика:

Закрепление ранее изученных элементов: перелёт через руку, «украинский», «вертолёт», «бочонок», «арабское», переворот вперёд на одной руке, переворот назад на одной руке.

Комплексы динамических и акробатических элементов:

- чередование шене, кувырков, переседок, перелетов, переворотов, вертолетов;
- ходьба в положении стойки на руках (с различными положениями ног);
- комплексы динамических и акробатических упражнений.

Предметная подготовка со скакалкой:

- прыжки через скакалку с тройным прокрутом, эшапе на прыжках, манипуляции на вращениях, прыжок «шагом» с двойным прокрутом и скрестно вперёд, прыжок «казачок» через скакалку сложенную вдвое, прыжок жете ан турнант назад;
- различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением равновесия, вращений, наклонов, акробатических элементов, без помощи рук и без зрительного контроля;
- движения с партнером - переброски скакалки друг другу в боковой плоскости.
- комбинации элементов включающие в себя все специфические для скакалки структурные группы манипуляций;
- динамические элементы с вращением скоординированные с работой скакалкой.

Предметная подготовка с обручем:

- различные способы ловли после больших бросков: скоординированные с выполнением элемента тела (прыжка, вращения, равновесия), вертушка Шугуровой;
- движение с несколькими партнерами и несколькими предметами, выполненное одновременно;
- комбинации элементов включающие в себя все специфические для обруча структурные группы манипуляций;
- динамические элементы с вращением скоординированные с работой обручем.

Предметная подготовка с мячом:

- большие перекаты: из руки в руку по спине на ритмичных шагах, многократные по различным частям тела во время изменения направления движения, в заднем равновесии по рукам и спине,

в вертикальном равновесии с ногой вперёд, на подбивном прыжке по рукам и спине, после большого броска, по туловищу и рукам, в глубоком наклоне назад, стоя на коленях;

- различные способы ловли после больших бросков скоординированные с выполнением: элемента тела (прыжка, вращения, равновесия);

- различные способы ловли после больших бросков: без зрительного контроля без помощи рук; на разные части тела; под ногой;

- синхронные движения с несколькими партнерами;

- переброски с несколькими партнерами скоординированные с различными способами ловли после больших бросков с выполнением: акробатических элементов, вращений, прыжков, равновесий;

- динамические элементы с вращением скоординированные с работой мячом;

- комбинации элементов включающие в себя все специфические для мяча структурные группы манипуляций.

Предметная подготовка с булавами:

- «мельница» круговая: на танцевальных дорожках и на больших прыжках, передача булав под ногами на прыжке жете ан турнант, двойное жонглирование;

- броски: скоординированные с выполнением элемента тела (прыжка, вращения, равновесия), «двойным каскадом»;

- различные способы ловли после больших бросков: ловля двух булав, ловля без зрительного контроля и без помощи рук.

- движения с партнером (несколькими партнёрами): броски друг другу из-за спины с ловлей на прыжке, переброски с пола.

- динамические элементы с вращением, скоординированные с работой булавами;

- комбинации элементов включающие в себя все специфические для булав структурные группы манипуляций.

Предметная подготовка с лентой:

- различные виды спиралей: влево и вправо горизонтально перед собой, вертикально и горизонтально, в лицевой плоскости типа «цветочек», вокруг себя;

- эшапе: в боковой плоскости вперёд и назад;

- переброски с несколькими партнерами скоординированные с различными способами ловли после больших бросков с выполнением: вращений, прыжков, равновесий, акробатических элементов;

- динамические элементы с вращением, скоординированные с работой лентой;

- комбинации элементов включающие в себя все специфические для ленты структурные группы манипуляций.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности:

- комплексы упражнений с предметами до 15 минут;
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Композиционно-исполнительская подготовка:

- работа по индивидуальному тренировочному плану (с учётом выполнения своей роли (партии) в составе групповых упражнений);
- поиск элементов и соединений;
- работа с музыкальным материалом;
- составление соревновательных программ;
- совершенствование качества исполнения соревновательных программ, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Хореография

Теория: Историко-бытовой танец: общая характеристика, структура урока, позиции рук и ног. Основные движения историко-бытового танца.

Практика:

Экзерсис у опоры:

Батман тандю (в 1 и 5 позициях), жете, релеве, деми плие, дубль батман тандю. Деми плие и гран плие (по 1, 2, 4 и 5 позициям). Батман тандю (дубль, с деми плие, сотеню 180°). Батман тандю жете. Рон де жамб пар тер (ан деор и ан дедан). Батман фондю (демиронд, релеве, поворот 180° и 360°). Батман фраппе (релеве, на 45°). Батман сотеню в пол. Адажио (позы классического танца: аттитюд, тербушон). Гран батман тандю жете (с пике, с батман тандю). Растяжки у опоры и пор дэ бра.

Экзерсис на середине:

Адажио. Батман тандю из 5 позиции (в маленьких позах). Батман жете из 5 позиции. Рон дэ жамб пар тэр (ан деор и ан дедан). Батман фондю. Батман фраппе. Гран батман жете. Сиссон форме в позах. Ассамбле. Сиссонуверт. Па дэ ша. Па дэ баск. Сиссон томбе. Па балоне в сторону. Па эшаппе на 1, 2, 4 позиции. Тур 360° и 720°. Тур в воздухе на 360°

Танцевальные вариации:

- На 2/4 - маленькая из маленьких прыжков и поворотов.
 - На 3/4 - большая из больших прыжков и поворотов.
- Характерная - включение движений историко-бытового танца.

Заключение:

Соте по 1, 2, 5 позициям. Гран шажман дэ пье (трамплинные). Пор дэ бра и поклон.

Музыкально-двигательная подготовка:

- комплекс упражнений для совершенствования мимики;
- комплекс упражнений для развития пластики движений;
- задания на импровизацию.

Судейская подготовка

Теория: Проблемы экспертной оценки выступления гимнасток. Непреднамеренные и преднамеренные ошибки в судействе. Артистизм и особенности его оценки.

Судейство соревнований бригадой «артистическая ценность композиции». Обязанности главного судьи соревнований, подготовка графика соревнований, распределение судей по бригадам. Документирование результатов соревнований (протоколы).

Составление отчёта о проведении соревнований. Критерии оценивания танцевальных дорожек. Техническая ценность композиции. Организация и проведения приёма нормативов ГТО.

Практика: Проведение жеребьёвки участниц соревнований. Составление графика проведения соревнований. Анализ судейства соревнований. Участие в проведении физкультурно-массовых мероприятий. Нарботка судейской практики во время проведения контрольных соревнований и соревнований муниципального уровня.

Артистические компоненты и единство композиции: основная идея (характер), соединения, ритм, динамические изменения, выразительность движений тела, уровней и модальностей танцевальных дорожек. Разнообразие перестроений, элементов сотрудничества, обменов предметами между гимнастками.

Технические ошибки и применяемые сбавки. Технические директивы судейства элементов тела.

Соревновательная деятельность

Практика: Участие в соревнованиях: 3, 4 год обучения – контрольные соревнования учрежденческого уровня, отборочные соревнования муниципального уровня, основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – всероссийского уровня.

Контрольные нормативы

Теория: Выполнение теоретических заданий.

Практика: Выполнение контрольных нормативов и программы 1-го спортивного разряда по дисциплине многоборье (согласно ЕВСК), освоение квалификационных требований спортивного судьи.

Методическое обеспечение программы

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) Непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) Осуществление как одновременного развития физических качеств учащихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Связь с другими предметами

Учебный курс программы по художественной гимнастике охватывает следующие образовательные области:

- **физическая культура** (понятие о здоровом образе жизни);
- **хореография** (средство эстетического воспитания, обогащения двигательной культуры, расширение арсенала выразительных средств, повышение артистичности исполнения);
- **акробатика** (отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки);
- **анатомия** (основы строения и функций человеческого тела);
- **физиология** (возрастные особенности человека);
- **гигиена** (закономерности условий для сохранения здоровья и продления жизни)
- **история** (сфера гуманитарного знания, учащихся изучением человека);
- **психология** (понятие о природных задатках и способностях людей, личные качества характера, обеспечение успеха в творческой деятельности);
- **эстетика** (гармоничное развитие личности);
- **мировая культура или культурология** (знакомство с культурными и национальными традициями народов мира);

- *музыка* (разновидность искусства, воплощающая идейно-эмоциональное содержание в звуковых художественных образах);
- *педагогика* (понятие о воспитании, образовании и обучении).

Методика проведения тренировочных занятий

Процесс многолетней подготовки учащихся художественной гимнастикой осуществляется путем последовательного проведения отдельных тренировочных занятий.

Формы организации тренировочного процесса:

1. Тренировочное занятие;
2. Групповые тренировочные занятия (по 2-3 состава групповых упражнений);
3. Индивидуально с одной группой (в составе 5-6 человек);
4. Самостоятельная работа учащихся;
5. Тренировочные сборы;
6. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
7. Инструкторская и судейская практика;
8. Восстановительные мероприятия;
9. Входящая диагностика, промежуточная и итоговая аттестации.

Основной наиболее действенной и эффективной формой занятий художественной гимнастикой является тренировочное занятие. Каждое тренировочное занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса спортивной подготовки гимнасток. Оно должно быть связано с предшествующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание учащихся.

В процессе реализации Программы используются следующие педагогические технологии:

- игровые;
- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- личностно-ориентированного обучения;
- информационно-коммуникационные.

Программа предполагает использование разнообразных видов обучения:

- 1) Сообщающее (тренер сообщает учебную информацию, а гимнастки слушают, воспринимают, копируют способ действия, выполняют учебное задание).
- 2) Программированное (тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам), контроль тренера и самоконтроль гимнасток, спортсменки усваивают учебную информацию последовательно, по частям).

- 3) Проблемное (тренер ставит проблему, выделяет основные ее части, заинтересовывает, гимнасток, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Гимнастки осознают, понимают проблемную ситуацию, осуществляют поиск ответа, обеспечивают процесс разрешения проблем, получают результат, усваивают знания, вырабатывают способ их приобретения).
- 4) Игровое (присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы).
- 5) Самостоятельное (спортсменки находят, осознают, творчески преобразовывают, усваивают, применяют, вырабатывают способы формирования умений, используют знания, умения, навыки в практике).

Как и в любом другом виде спорта в художественной гимнастике различают теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, семинаров и теоретических зачетов. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся, главным образом, с учащимися старшего возраста и, в меньшей степени, с гимнастками младшего и среднего возраста.

Практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток.

Они классифицируются по следующим признакам:

1. *По педагогическим задачам:* обучающие, тренировочные, контрольные, восстановительные, постановочные, комплексные.
2. *По величине нагрузки:* ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.
3. *По организации:* фронтальные, групповые, индивидуальные.

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объём разнообразных двигательных действий: без предмета и с предметами, хореографических, акробатических и пр. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому, *обучающие тренировочные занятия* являются одной из основных форм занятий с учащимися младшего и среднего возрастов, а также в подготовительном периоде тренировок квалифицированных гимнасток.

В процессе тренировочных занятий в художественной гимнастике осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка качества исполнения соревновательных программ.

Особое значение в ряду тренировочных занятий гимнасток высокой квалификации занимают *модельные тренировки*, которые проводятся в условиях максимально приближенным к

соревновательным.

Важную роль в подготовке гимнасток имеют *контрольные тренировочные занятия*. На этих занятиях осуществляется проверка физической, хореографической, технической и композиционной подготовки гимнасток.

Спорт диктует необходимость серьёзного отношения к восстановлению гимнасток после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий чрезмерных специфических нагрузок. *Восстановительные тренировочные занятия* предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление, дыхание и психологических средств.

Важную роль в спортивных достижениях гимнасток имеет качество композиций соревновательных программ гимнасток, как индивидуальных, так и групповых. Этим обусловлено существование еще одного типа занятий в художественной гимнастике – *постановочных тренировочных занятий*, во время которых осуществляется составление соревновательных программ.

В процессе *комплексных тренировочных занятий*, которых, большинство в тренировочном процессе гимнасток, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Традиционная структура тренировочного занятия по художественной гимнастике

Тренировочное занятие в спорте, впрочем, как и любое другое занятие, принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Однако многолетние наблюдения за работой ведущих специалистов по художественной гимнастике показали, что для художественной гимнастики характерной является фрагментарная структура тренировочного занятия и его частей. Под фрагментарной структурой тренировочного занятия подразумевается деление его на отдельные логически завершенные эпизоды продолжительностью 10-20 (иногда и более) минут каждый.

Подготовительная часть тренировочного занятия художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная и прыжковая подготовки. При этом каждый фрагмент имеет свою логику построения.

1 фрагмент – втягивающий – танцевально-беговой:

1-ая серия – спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на пятках в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий и др. в различных соединениях.

2-ая серия – специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекаточный, пружинный, острый, широкий, приставной, вальсовый и др. в различных соединениях.

3-я серия – танцевальные шаги, элементы и соединения различного характера (историко-бытовые,

народные, современные) или музыкально-двигательные задания на воспроизведение темпа, ритма, характера или динамики музыки.

II фрагмент – разминочные упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх», и туловища по принципу «сверху вниз».

5-я серия – хореографические упражнения (классический или народно-характерный экзерсис) у опоры, на середине или в портере, в общепринятой последовательности: плие, тандю, жете, рон де жамб, фраппе, сотеню, девелопе и релеве лян, гран батман.

6-я серия – «растяжка», доразминка, организованная по подгруппам или самостоятельная.

III фрагмент – равновесно-вращательная подготовка:

7-я серия - изучение и совершенствование по элементам и соединениям:

- специфических упражнения: волн, взмахов, расслаблений;
- наклонов вперед, назад сторону, круговых в различных и.п.;
- равновесий: передних, боковых, задних и круговых.

8-я серия – изучение и совершенствование поворотов:

- тур ляны в различных позах;
- одноименных в разных позах на 360-720 и более градусов;
- разноименных в разных позах на разное количество градусов;
- серийных и поточных.

9-я серия – изучение и совершенствование акробатических и партерных элементов и соединений, элементов сотрудничества между гимнастками и различных видов поддержек.

IV фрагмент – прыжковая подготовка:

10-я серия – «распрыгивание» - маленькие хореографические прыжки, упражнения на развитие прыгучести, многоскоки.

11-я серия – изолированные прыжки – прыжки одной формы с многократным повторением: на толчковую, на маховую ногу, прямые и с вращениями.

12-я серия - прыжковые соединения разных форм и соединения прыжков с акробатическими и другими элементами.

Основная часть тренировочного занятия обычно состоит из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченного вида групповых упражнений или основных задач занятия. Например, при плановой работе с двумя видами группового многоборья:

V фрагмент – первый вид группового многоборья:

13-я серия – предметные тренировочные занятия обучающего, развивающего или поддерживающего типа по следующей схеме:

1. Изолированное исполнение наиболее характерных для данного предмета движений (у младших гимнасток – медленно, с объяснениями и исправлениями ошибок, у средних и старших гимнасток – в хорошем темпе, поточно многократно с обеих рук и с применением необычных исходных положений).
2. Соединения различных движений предметами при минимальных телодвижениях с акцентом на аккуратность переходов.
3. Соединения движений предметов (переброски между гимнастками, элементы сотрудничества) с разнообразными телодвижениями: равновесиями, поворотами, прыжками, акробатическими элементами.

14-я серия – разучивание, совершенствование, работа над стабильностью соревновательных элементов и соединений.

15-я серия – работа над соревновательными комбинациями (синхронность исполнения, логическая последовательность).

VI фрагмент – второй вид группового многоборья – по той же самой схеме или в обратной последовательности. Возможен и совершенно другой характер работы, например, постановка или контроль.

Главным условием является синхронное выполнение каждого из элементов или танцевальной связки всеми участницами группы.

Заключительная часть тренировочного занятия обычно включает физическую подготовку в виде комплексов (общих или индивидуальных) или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток чаще всего применяется игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр.

Последняя точка в тренировочном занятии ставится после подведения итогов, домашних заданий, индивидуальных бесед с занимающимися или их родителями. Но возможны и другие варианты заключительной части, например, релаксация или стретчинг, психологический или тактический тренинг, просмотр и анализ видеозаписей или уточнение соревновательных требований.

Планирование самостоятельной работы

Самостоятельная работа учащихся контролируется педагогом. Педагог самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для учащихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности учащегося.

Психологическая подготовка учащихся

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

Основное содержание психологической подготовки гимнасток состоит в следующем:

- формировании мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления.
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство предмета»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов начальной спортивной специализации) и продолжать

активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все учащиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, гимнастки учатся последовательно и систематически изучать основы техники движений. Инструктор обязан правильно назвать выполняемое движение в соответствии с терминологией художественной гимнастики, правильно показать его, дать техническое обоснование, обратить внимание, учащихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда гимнастки имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве выводящего тренера у гимнастки - новичка на соревновании.

Судейская подготовка - процесс овладения учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения тренировок по художественной гимнастике. Основные формы это теоретические (беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы) и практические занятия.

Задачи судейской подготовки:

1. Овладение принятой в художественной гимнастике терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.
2. Приобретение учащимися, навыков в организации проведении и судействе соревнований по художественной гимнастике.
3. Подготовка учащихся к роли помощника тренера.

Практические занятия организуются в виде судейской практики. Гимнастки постепенно проходят путь судейской подготовки от судьи на линии до помощника главного судьи соревнований. Спортсменки изучают правила соревнований и учатся особенностям организации и проведения соревнований.

Судейская практика дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на отдельных занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и

систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях городского и республиканского масштаба.

Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Каждая учащаяся должна подготовиться к тренировке заранее: нельзя принимать пищу за 1,5 - 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.

Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыряться, переворачиваться, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов.

Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время занятия, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

Все команды на занятии должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.

Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки.

Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный педагогом интервал и дистанцию между учащимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения без предметов и с предметами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

При отработке технических движений в парах и группах, каждый учащихся должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, ушибов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей и т.п.

При отработке акробатических упражнений каждому учащемуся следует хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях.

При выполнении бросков предметов, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера, обеспечивая ему максимальную безопасность при приёме летящего к нему предмета. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер готов предмет принять. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения.

Запрещено проходить между спортсменами, выполняющими упражнение под музыку и отработывающие броски и ловли предметов.

При возникновении малейшей боли необходимо прекратить все действия и сообщить об этом преподавателю.

Во время технической отработки элементов гимнастика обязана полностью контролировать себя, свои эмоции и технику.

Ношение учащимися, каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Ношение очков на занятиях запрещено.

Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На занятии допускается находиться только в чистой спортивной одежде. Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы собраны в пучок с фиксацией их резинкой, шпильками и сеточкой.

Учащаяся, нарушившая правила техники безопасности, или намеренно нанеся ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий. В случае недееспособности учащейся по причине своего недостаточного возраста, но причинившей ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за её действия несут её родители (опекун).

Рекомендации по планированию применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности учащихся можно использовать широкий круг средств и мероприятий:

- спортивные средства: дыхательная гимнастика, комплексы расслабляющих упражнений, комплексы коррегирующих упражнений для позвоночника и стоп, плавание в бассейне;
- гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, чередование физической и умственной нагрузок, сбалансированный режим дня, разнообразное питание;

• медико-биологические средства восстановления: витаминизация, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

Антидопинговые мероприятия при реализации программы

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования учащихся, занимающихся в группах углубленного уровня сложности. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди старших гимнасток и преследуют следующие цели:

- обучение учащихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение учащихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Профориентационная работа

Особое внимание при подготовке юных спортсменок необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Таким образом, основные задачи педагога:

✓ оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности;

✓ выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом современных требований;

Профориентационная работа проводится на протяжении всего 10 летнего процесса обучения.

На каждом занятии педагог является образцом и примером важной и благородной профессии – профессии спортивного наставника. Дети чутко реагируют на события, происходящие с ними и вокруг них. Они копируют поступки и дела взрослых. Тренер в глазах ребёнка – непререкаемый авторитет, малыши хотят быть похожи на своего наставника и учатся у него этой профессии постоянно. Дети любят играть в «Художественную гимнастику», когда один ребёнок выполняет

роль педагога, а другой ученика. Гимнастки копируют не только голос своего педагога, но и манеру движения. В связи с этим каждый раздел программы можно рассматривать как профориентационный.

Содержание профориентационной работы

Решение задач профориентации осуществляется в различных видах деятельности учащихся: познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, и др.

Одной из составляющих сторон системы профориентации является диагностика профессиональной направленности учащихся среднего и старшего звена, которую, при необходимости, проводят психологи.

На основании полученных данных дальнейшую работу с родителями и учащимися проводят педагоги.

Основными направлениями работы педагога являются:

- тестирование, анкетирование, профдиагностика определение индивидуальных особенностей учащихся;
- организация встреч с представителями разных профессий;
- проведение профориентационных бесед;
- проведение обучающих занятий по составлению профессионального портфолио;
- организация экскурсий в вузах и средних профессиональных учебных заведениях;
- организация тематических и комплексных экскурсий учащихся на предприятия и в организации города;
- проведение деловых, социализирующих и ролевых игр;
- проведение тренинговых занятий по профориентации учащихся;
- привлечение родителей учащихся для выступлений перед детьми с рассказами о своей профессии.

- ✓ Основным ожидаемым результатом профориентационной работы представляется выпускник:
- ✓ Самостоятельный;
- ✓ Целеустремленный;
- ✓ Ответственный;
- ✓ Обладающий достаточными знаниями о разного рода профессиональной деятельности;
- ✓ Умеющий презентовать себя;
- ✓ Понимающий и принимающий важность труда и профессиональной деятельности человека.

План профориентационной работы

Этап обучения	Форма и название мероприятий
БП – 1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение тренировок гимнасток 3 и 4 годов обучения. 2. Посещение соревнований по другим видам спорта. 3. Посещение соревнований гимнасток старшего возраста и обсуждение увиденного. 4. Участие в республиканском учебно-тренировочном сборе. 5. Участие в мастер-классах, проводимых гимнастками старшего возраста. 6. Просмотр цирковых представлений и их обсуждение. 7. Участие в фестивале Спорта МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. 8. Подготовка рисунка на конкурс «На тренировке», «Я – гимнастка». 9. Участие в спортивных праздниках. 10. Беседа «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
БП – 3,4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение тренировок гимнасток 5 и 6 годов обучения. 2. Посещение соревнований по другим видам спорта. 3. Посещение соревнований гимнасток старшего возраста и обсуждение увиденного. 4. Поездка на соревнования в другой город. 5. Участие в региональном учебно-тренировочном сборе. 6. Участие в мастер- классах, проводимых гимнастками старшего возраста. 7. Посещение экспозиции по спортивной тематике. 8. Участие в фестивале Спорта МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. 9. Участие в конкурсах творческих работ: «Олимпийские игры в Древней Греции» «В жизни всегда есть место подвигу». 10. Подготовка рисунков к конкурсам творческих работ «Путь к пьедесталу» и «Олимпийские игры в Древней Греции». 11. Участие в спортивных праздниках. 12. Беседа «За что мы любим спорт».
БП – 5,6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение тренировок гимнасток углублённого этапа обучения. 2. Посещение соревнований по другим видам спорта. 3. Посещение соревнований гимнасток старшего возраста и обсуждение увиденного. 4. Просмотр балетных постановок и их обсуждение. 5. Участие всероссийском учебно-тренировочном сборе. 6. Участие в мастер- классах, проводимых гимнастками старшего возраста. 7. Посещение экспозиции по спортивной тематике. 8. Участие в фестивале Спорта МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. 9. Участие в спортивных праздниках. 10. Участие в конкурсах письменных работ: «Синхронное плавание – спорт или искусство?», «Мировое Олимпийское движение», «Спорт для людей с ограниченными возможностями».
УП – 1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в мастер-классах сильнейших гимнасток Республики Коми. 2. Подготовка и проведение мастер-класса для начинающих гимнасток. 3. Просмотр репортажей с соревнований и обсуждение увиденного. 4. Просмотр танцевальных ШОУ и их обсуждение. 5. Участие во встрече с сильнейшими гимнастками Республики Коми. 6. Участие в городских семинаров судей по художественной гимнастике. 7. Участие во встрече с врачом психиатром. 8. Участие в фестивале Спорта МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. 9. Беседы «История развития художественной гимнастики в Республики Коми», «Что такое спортивная этика?».

	10. Спортивное наставничество: подготовки к соревнованиям гимнастики младшей возрастной группы, подготовка команды по групповым упражнениям средней возрастной группы.
УП – 3,4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в мастер-классах сильнейших гимнасток России. 2. Подготовка и проведение мастер-класса для гимнасток 3-6 годов обучения. 3. Просмотр репортажей с соревнований и обсуждение увиденного. 4. Участие в республиканских семинаров судей по художественной гимнастике. 5. Просмотр танцевальных ШОУ и их обсуждение. 6. Знакомство с программой обучения в педагогических и спортивных ВУЗах. 7. Знакомство с критериями сдачи практического экзамена, для поступления в ВУЗ спортивной направленности. 8. Участие в судействе фестиваля Спорта МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. 9. Участие в конкурсах рефератов: «Современный этап развития художественной гимнастики», «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни», «Проблема этики в современном спорте». 10. Спортивное наставничество: подготовка к соревнованиям гимнастики младшей возрастной группы и участие в соревнованиях в роли «выводящего тренера», Спортивное наставничество: подготовка к соревнованиям команды по групповым упражнениям и её сопровождение во время соревнований. 11. Разработка новых подвижных игр, с элементами «художественной гимнастики».

Система контроля и зачетные требования

Система контроля за освоением программы состоит из трёх этапов: входной диагностики, промежуточной и итоговой аттестации. При поступлении на обучение входная диагностика проводится с целью определения общего уровня физического развития учащегося. В последующие годы проводится промежуточная аттестация для определения уровня развития ребенка на начало каждого учебного периода (см. УМК, Приложение № 2 - 9).

Промежуточная аттестация проходит 2 раза в год: по окончании 1 полугодия с целью проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой (см. УМК, Приложение № 2 - 9) и в конце учебного года для перевода на следующий год обучения в виде сдачи нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке и проверки теоретических знаний, а также в начале каждого года обучения для определения остаточных ЗУН.

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы в целом и подразумевает: выполнение нормативов по специальной физической и технической подготовке, освоение программ спортивных разрядов, прохождение инструкторской и судейской практики. По результатам проведения контрольных мероприятий заполняются диагностические карты группы (см. УМК,

Приложение № 2 - 9). Оценивание результатов аттестации подразумевается оценивание по уровням:

аттестации подразумевается оценивание по уровням:

Оптимальный уровень обученности (**5 баллов**) – полное усвоение программного материала, устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой.

Допустимый уровень обученности (**4 балла**) – программный материал усвоен полностью, темп обучения средний, интерес к выбранному виду спорта недостаточно устойчив.

Критический уровень обученности (**3 балла**) – частичное усвоение программного материала, неустойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой, низкая активность.

Виды контроля, используемые на учебно-тренировочном занятии:

- **контроль педагога** – по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- **взаимоконтроль учащихся** – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- **самоконтроль (самооценка).**

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, могут быть переведены досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод учащихся осуществляется в соответствии с приказом директора учреждения и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача. Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения. По окончании обучения по программе, учащимся выдается документ установленного образца.

Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля

Педагогический и врачебный контроль. Управление подготовкой гимнасток предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, оценок и наблюдений. С этой целью применяется педагогический контроль, который включает в себя следующие разделы: контроль соревновательной и тренировочной деятельности, контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль количества соревнований;

- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением тактического плана;
- контроль за результативностью соревновательной деятельности.

Критерием оценки служит степень проявления спортсменками дисциплинированности, выразительности и артистизма, количество потерь предметов, сумма баллов, набранная по результатам соревнований, место (рейтинг) участия в соревнованиях, выдержка и самообладание, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности при ловле предметов, ухудшению поведения учащегося, нервозности, раздражительности, вялости, а также по врачебной экспертизе.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением учащихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением учащихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения.

Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления учащимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку (при наличии) обучающихся на каждом занятии педагог вносит в журнал и в ГИС «Электронное образование».

Контроль за объёмом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по количеству выполненных элементов, связок, прогонов программ.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, и др. Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин. характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд. /мин. - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Теоретическую подготовленность проверяют по качеству выполнения теоретических заданий. Контроль состояния, учащегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью врачебного контроля.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за детьми при поступлении на этап начальной подготовки осуществляется участковым педиатром соответствующей территориальной поликлиники. К спортивным соревнованиям допускают только после разрешения врача, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от организации, заверенной в медицинском учреждении.

Психологический контроль. Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе учащихся, их личностные характеристики и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников В.В. Бойко, С.С. Кункевич, Н.П. Капустиной и других методик.

Информационное обеспечение программы для педагога

Список литературы

1. Базарова Н.П., Классический танец. Л.: «Искусство», 1984. 120 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Методическая рекомендация. Киев.: КГИФК, 1990. 140 с.
3. Васильев О.С. Выворотность как способ расширения топологии пространства движения. Физическая культура № 4. М.: Наука 2002. 148 с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980. 110 с.
5. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001. 148 с.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980. 125 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: «Академия», 2002. 126 с.
8. Загорский Б.И., Залетаев И.П. Физическая культура. Практическое пособие. М.: ФиС. 1998. 201 с.
9. Карпенко Л.А. Методика тренировки, занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1999. 127 с.
10. Карпенко Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики: Методическая рек.Л; ГДОИФК, 1986. 136 с.
11. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. Спб., СпбГАФК, 1994. 96 с.
12. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. Спб.; СпбАФК, 1998. 115 с.
13. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2007. 102 с.
14. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник для ИФК М.: СпбАФК, 2003. 152 с.
15. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение. 1989. 110 с.
16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. 125 с.
17. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика, учебник для институтов М., ФиС. 1982. 135 с.
18. Ловицкая И. Комплексы под музыку. М.: ФиС, 1970. 122 с.
19. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки М., ФиС, 1977. 123 с.
20. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Метод. рек. М.: Всерос. фед. худ. гим, РГАФК, 2001. 145 с.
21. Овчинникова Н.А., Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике – Киев. Наука, 1990. 98 с.
22. Озолин Н.Г., Молодому коллеге М.: ФИС, 1988. 85 с.
23. Орлова Л.П. Художественная гимнастика: учебник для ИФК. М.: ФиС, 1973. 152 с.
24. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1986. 110 с.
25. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, организации и методики. М.: ФиС, 1998. 120 с.
26. Сидорова В.В. Содержание культуры движений как двигательного-эстетического понятия. Харьков.: ХГАДИ, 2002. 102 с.

27. Тер –Ованесян А.А., Тер –Ованесян И.А. Педагогика спорта. Киев: «Здоровье», 1980. 96 с.
28. Ткаченко Т. Народный танец. М.: Искусство, 1967. 95 с.
29. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1971. 98 с.
30. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. Ростов- на -Дону: Феникс, 2003. 188 с.

Информационное обеспечение программы для родителей

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В., Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар.: Куб. ТАФК, 1999. 201 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 2011 - 176 с.
3. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор М.: ФиС, 1983. 152 с
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов М.: ФиС, 2012. 245 с.
5. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. М.: ГДОИФК, 1989. 120 с.
6. Менхин А.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками. М.: ФиС, 2005. 163 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера М.: Астрель, 2004. 183 с.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. Средних и высших учебных заведений. М.: ВЛАДОС –ПРЕСС, 2013. 608 с.
9. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. Челябинск.: ЧГПИ, 2011. 193 с.

Информационное обеспечение программы для учащихся

1. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки. М.: Спорт, 2010. 31с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2010. 215 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2010. 368с.
4. Пономарёв С.А. Для самых маленьких М.: Знание, 1988. 102 с.

Учебно-методический комплект

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Техника безопасности во время занятий по художественной гимнастике. Входная диагностика.	2	1	1	03.09. 2022 г.	
2.	Техника безопасности в спортивном зале. Входная диагностика. ОФП.	2	0,3	1,7	05.09. 2022 г.	
3.	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. Комплекс ОРУ без предмета. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	07.09. 2022 г.	
4.	Физическая культурой как часть общей культуры, и средство воспитания. ОФП.	2	0,3	1,7	10.09. 2022 г.	

	Комплекс ОРУ без предмета. Игры на внимание.					
5.	История возникновения спорта. Строевая подготовка. Комплекс ОРУ без предмета. ОФП.	2	0,3	1,7	12.09. 2022 г.	
6.	Требования к личной гигиене спортсмена, гигиенические требования к одежде. ОФП. Комплекс ОРУ со скакалкой. Музыкальные игры.	2	0,3	1,7	14.09. 2022 г.	
7.	Требования к инвентарю в художественной гимнастике. ОФП. Комплекс ОРУ с обручем. Игровые задания.	2	0,3	1,7	17.09. 2022 г.	
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. ОФП. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	19.09. 2022 г.	
9.	Строение и функции организма человека. Строевая подготовка. ОФП. Комплекс ОРУ с обручем. Эстафеты.	2	0,3	1,7	21.09. 2022 г.	
10.	Профилактика травматизма. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. ОФП. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	24.09. 2022 г.	
11.	Особенности гимнастической техники. Строевая подготовка. ОФП. СФП. Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	26.09. 2022 г.	
12.	Элементы гимнастической «школы». Музыкально- двигательная подготовка. Комплекс ОРУ с обручем. СФП. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	28.09. 2022 г.	
13.	Строевая подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений с	2		2	01.10. 2022 г.	

	партнёром. Музыкально-двигательная подготовка.					
14.	Понятие о коллективной работе. Базовые двигательные действия. ОФП. Комплекс упражнений с мячом. Игры на внимание. СФП.	2	0,3	1,7	03.10. 2022 г.	
15.	Понятие о «физической форме». Музыкально-двигательная подготовка. ОФП. СФП. Задания на развитие творческой активности. Сюжетные игры.	2	0,3	1,7	05.10. 2022 г.	
16.	Основы здорового питания. Строевая подготовка. Понятие о синхронности выполнения движений. ОФП. СФП. Комплекс ОРУ со скакалкой.	2	0,3	1,7	08.10. 2022 г.	
17.	Особенности выполнения акробатических элементов. Комплекс упражнений с партнёром. Музыкально-двигательная подготовка.	2	0,3	1,7	10.10. 2022 г.	
18.	Роль музыки в жизни человека. Музыкальные игры. Танцевальная подготовка. Упражнения с обручем.	2	0,3	1,7	12.10. 2022 г.	
19.	Использование музыки в физической культуре и спорте. Строевая подготовка. ОФП. СФП. Игры на согласование движений с музыкой.	2	0,3	1,7	15.10. 2022 г.	
20.	Техника безопасности в спортивном зале. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. ОФП. Акробатика.	2	0,3	1,7	17.10. 2022 г.	
21.	Основные музыкальные термины. ОФП. СФП. Понятие	2	0,3	1,7	19.10. 2022 г.	

	о синхронности выполнения движений. Творческие задания.					
22.	Понятие о чувстве коллективизма. Строевая подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений с партнёром. Предметная подготовка с обручем.	2	0,3	1,7	22.10. 2022 г.	
23.	Понятие о хореографии и её роль в художественной гимнастике. Музыкально-двигательная подготовка. ОФП. СФП. Творческие задания. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	24.10. 2022 г.	
24.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. СФП. Особенности составления групповых упражнений. Элементы сотрудничества.	2	0,5	1,5	26.10. 2022 г.	
25.	Строевая подготовка. ОФП. СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Групповые упражнения. Эстафеты.	2		2	29.10. 2022 г.	
26.	Хореография. Особенности составления танцевальных дорожек. Элементы сотрудничества в групповом упражнении без предмета.	2	0,5	1,5	31.10. 2022 г.	
27.	Строевая подготовка. ОФП. СФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения.	2		2	02.11. 2022 г.	
28.	Хореография. Музыкально-двигательная подготовка. Равновесная подготовка. Групповые упражнения.	2		2	05.11. 2022 г.	

29.	ОФП. СФП. Акробатика. Вращательная подготовка. Элементы сотрудничества. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры.	2		2	07.11. 2022 г.	
30.	История развития художественной гимнастики в России. Игры на внимание. Групповые упражнения. ОФП с партнёром.	2	0,3	1,7	09.11. 2022 г.	
31.	Строевая подготовка. ОФП. СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скалкой.	2		2	12.11. 2022 г.	
32.	Хореография. Музыкально- двигательная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем.	2		2	14.11. 2022 г.	
33.	Особенности выполнения акробатических элементов. ОФП. СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скалкой.	2	0,3	1,7	16.11. 2022 г.	
34.	Инструктаж по технике безопасности. ОФП. СФП. Групповые упражнения. Игровые задания.	2	0,3	1,7	19.11. 2022 г.	
35.	Хореография. Равновесная подготовка. ОРУ с обручем. СФП. Групповые упражнения.	2		2	21.11. 2022 г.	
36.	Вращательная подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	23.11. 2022 г.	
37.	СФП. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения. Эстафеты.	2		2	26.11. 2022 г.	
38.	Музыкально-двигательная подготовка. ОФП. СФП.	2		2	28.11. 2022 г.	

	Комплекс упражнений с резиной. Игры на внимание.					
39.	ОФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	2		2	30.11. 2022 г.	
40.	Танцевальная подготовка. Равновесная подготовка. СФП. Групповые упражнения.	2		2	03.12. 2022 г.	
41.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. СФП. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	05.12. 2022 г.	
42.	Хореография. Беспредметная подготовка. Элементы сотрудничества. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	07.12. 2022 г.	
43.	Танцевальная подготовка. Групповые упражнения. Сюжетные игры. Комплекс упражнений на расслабление	2		2	10.12. 2022 г.	
44.	Элементы сотрудничества. Групповые упражнения. Комплекс упражнений с резиной. Подвижные игры.	2		2	12.12. 2022 г.	
45.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	14.12. 2022 г.	
46.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	17.12. 2022 г.	
47.	Соревнования.	2		2	19.12. 2022 г.	
48.	Промежуточная аттестация.	2	0,3	1,7	21.12. 2022 г.	
49.	Промежуточная аттестация.	2		2	24.12.	

					2022 г.	
50.	Хореография. Профилактика заболеваемости. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой.	2	0,3	1,7	26.12. 2022 г.	
51.	Акробатика. Игровые задания. СФП. Комплекс упражнений в парах. Предметная подготовка с обручем. Сюжетные игры.	2		2	28.12. 2022 г.	
52.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижные игры. ОФП.	2	0,3	1,7	31.12. 2022 г.	
53.	Хореография. История развития художественной гимнастики в России. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,3	1,7	09.01. 2023 г.	
54.	Музыкально-двигательная подготовка. ОФП. СФП. Предметная подготовка с обручем. Сюжетно-ролевые игры. Групповые упражнения.	2		2	11.01. 2023 г.	
55.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП.	2	0,3	1,7	14.01. 2023 г.	
56.	Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры. Групповые упражнения.	2		2	16.01. 2023 г.	
57.	Самоконтроль. Хореография. ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Элементы сотрудничества. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	18.01. 2023 г.	
58.	Строение и функции организма человека. ОФП. СФП.	2	0,3	1,7	21.01. 2023 г.	

	Акробатика. Комплекс упражнения в парах. Эстафеты					
59.	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения. Эстафеты.	2		2	23.01. 2023 г.	
60.	Хореография. Танцевальная подготовка. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Групповые упражнения.	2		2	25.01. 2023 г.	
61.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения.	2		2	28.01. 2023 г.	
62.	Основы здорового питания. Хореография. Вращательная подготовка. Упражнения без предмета. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	30.01. 2023 г.	
63.	ОФП. СФП. Комплекс ОРУ с обручем. Элементы сотрудничества в групповых упражнениях. Танцевальная подготовка. Эстафеты.	2		2	01.02. 2023 г.	
64.	Музыкально-двигательная подготовка. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП. Сюжетные игры. СФП.	2		2	04.02. 2023 г..	
65.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	06.02. 2023 г.	
66.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. Эстафеты	2	0,5	1,5	08.02. 2023 г.	
67.	Соревнования.	2		2	11.02. 2023 г.	

68.	Врачебный контроль. Хореография. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры. СФП.	2	0,3	1,7	13.02. 2023 г.	
69.	Акробатика. Вращательная подготовка. Упражнения с обручем. Эстафеты. Групповые упражнения. СФП.	2		2	15.02. 2023 г.	
70.	Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Элементы сотрудничества. Групповые упражнения.	2		2	18.02. 2023 г.	
71.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	20.02. 2023 г.	
72.	Прыжковая подготовка. ОФП. Предметная подготовка со скакалкой. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	22.02. 2023 г.	
73.	Вращательная подготовка. Предметная подготовка с обручем. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2		2	25.02. 2023 г.	
74.	СФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения. Сюжетные игры. Эстафеты	2		2	27.02. 2023 г.	
75.	Прыжковая подготовка. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. Эстафеты. ОФП. Групповые упражнения.	2		2	01.03. 2023 г.	
76.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	04.03. 2023 г.	

77.	ОФП. СФП. Музыкально-двигательная подготовка. Беспредметная подготовка. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения	2		2	06.03. 2023 г.	
78.	Строевая подготовка. СФП. Акробатика. Танцевальная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	11.03. 2023 г.	
79.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	13.03. 2023 г.	
80.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Эстафеты. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	15.03. 2023 г.	
81.	Соревнования.	2		2	18.03. 2023 г.	
82.	СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Игры на внимание. Групповые упражнения.	2		2	20.03. 2023 г.	
83.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с обручем. Групповые упражнения.	2		2	22.03. 2023 г.	
84.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Элементы сотрудничества. Танцевальная подготовка.	2	0,3	1,7	25.03. 2023 г.	
85.	Понятие о «физической форме». Вращательная подготовка. ОФП. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры	2	0,3	1,7	27.03. 2023 г.	
86.	СФП. Способы сохранения «физической формы». ОФП. Беспредметная подготовка.	2	0,3	1,7	29.03. 2023 г.	

	Музыкально-двигательная подготовка. Эстафеты					
87.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	01.04. 2023 г.	
88.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,5	1,5	03.04. 2023 г.	
89.	Соревнования.	2		2	05.04. 2023 г.	
90.	Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к одежде. Беспредметная подготовка. Игры на внимание. Комплекс расслабляющих упражнений.	2	0,3	1,7	08.04. 2023 г.	
91.	Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения. Подвижные игры. СФП.	2		2	10.04. 2023 г.	
92.	Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	2		2	12.04. 2023 г.	
93.	Строевая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Элементы сотрудничества. Эстафеты.	2		2	15.04. 2023 г.	
94.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	17.04. 2023 г.	
95.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. Эстафеты	2	0,5	1,5	19.04. 2023 г.	
96.	Соревнования.	2		2	22.04. 2023 г.	

97.	Промежуточная аттестации по итогам учебного года	2	0,5	1,5	24.04. 2023 г.	
98.	Промежуточная аттестации по итогам учебного года	2		2	26.04. 2023 г.	
99.	СФП. История развития художественной гимнастики. Хореография. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП.	2	0,3	1,7	29.04. 2023 г.	
100.	История возникновения спорта. ОФП. СФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Групповые упражнения	2	0,3	1,7	03.05. 2023 г.	
101.	Равновесная подготовка. СФП. Упражнения с обручем. ОФП. Групповые упражнения.	2		2	06.05. 2023 г.	
102.	Музыкально-двигательная подготовка. Вращательная подготовка. Предметная подготовка с мячом. Эстафеты	2		2	08.05. 2023 г.	
103.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Упражнения с булавами. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	10.05. 2023 г.	
104.	Самоконтроль. Хореография. Прыжковая подготовка. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с обручем.	2	0,3	1,7	13.05. 2023 г.	
105.	Равновесная подготовка. Элементы сотрудничества. Комплекс упражнений с партнёром. Сюжетно-ролевые игры. ОФП.	2		2	15.05. 2023 г.	
106.	Основы здорового питания. Хореография. ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Предметная подготовка.	2	0,5	1,5	17.05. 2023 г.	

107.	Комплекс ОРУ с булавами. Прыжковая подготовка. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП.	2		2	20.05. 2023 г.	
108.	Инструктаж по технике безопасности самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Акробатика. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	22.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
109.	Соблюдение техники безопасности во время занятий дома. Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с резиной.	2		2	24.05. 2023 г.	
110.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Упражнения со скакалкой	2		2	27.05. 2023 г.	
111.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	2		2	29.05. 2023 г.	
112.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	31.05. 2023 г.	
113.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с булавами.	2		2	03.06. 2023 г.	
114.	ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	2		2	05.06. 2023 г.	
115.	ОФП. СФП. Акробатика. Равновесная подготовка. Упражнения с резиной.	2		2	07.06. 2023 г.	
116.	Хореография. Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Идеомоторная тренировка	2		2	10.06. 2023 г.	

117.	Акробатика. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП.	2		2	12.06. 2023 г.	
118.	Хореография. Комплекс упражнений с булавами. СФП. Упражнения с резиной.	2		2	14.06. 2023 г.	
119.	Танцевальная подготовка. СФП. Упражнения со скакалкой. Идеомоторная тренировка. ОФП.	2		2	17.06. 2023 г.	
120.	Акробатика. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. СФП.	2		2	19.06. 2023 г.	
121.	Хореография. Идеомоторная тренировка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем. СФП.	2		2	21.06. 2023 г.	
122.	ОФП. СФП. Хореография. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом.	2		2	24.06. 2023 г.	
123.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Идеомоторная тренировка.	2		2	26.06. 2023 г.	
124.	Акробатика. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с резиной. ОФП.	2		2	28.06. 2023 г.	
125.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка. Упражнения с грузами. ОФП.	2		2	01.07. 2023 г.	
126.	Танцевальная подготовка. СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с обручем. ОФП.	2		2	03.07. 2023 г.	
ИТОГО		252	22	230		

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Техника безопасности во время занятий по художественной гимнастике. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	2	0,5	1,5	02.09. 2022 г.	
2.	Техника безопасности в спортивном зале. Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	2	0,3	1,7	04.09. 2022 г.	
3.	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. Комплекс ОРУ.	2	0,3	1,7	07.09. 2022 г.	
4.	Физическая культурой как часть общей культуры, и средство воспитания. Комплекс ОРУ без предмета. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	09.09. 2022 г.	
5.	История возникновения спорта. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. ОФП. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	11.09. 2022 г.	
6.	Требования к личной гигиене спортсмена, гигиенические требования к одежде. ОФП. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Музыкальные игры.	2	0,3	1,7	14.09. 2022 г.	
7.	Требования к инвентарю в художественной гимнастике. ОФП. Комплекс ОРУ с обручем. Игровые задания. Эстафеты	2	0,3	1,7	16.09. 2022 г.	
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. ОФП. Комплекс	2	0,3	1,7	18.09. 2022 г.	

	общеразвивающих упражнений со скакалкой. Игры на внимание.					
9.	Строение и функции организма человека. ОФП. Комплекс ОРУ с обручем. Эстафеты. СФП.	2	0,3	1,7	21.09. 2022 г.	
10.	Профилактика травматизма. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. ОФП. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	23.09. 2022 г.	
11.	Особенности гимнастической техники. Танцевальная подготовка. Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	25.09. 2022 г.	
12.	Элементы гимнастической «школы». СФП. Музыкально-двигательная подготовка. Комплекс ОРУ с обручем.	2	0,3	1,7	28.09. 2022 г.	
13.	Комплекс упражнений с партнёром. СФП. Музыкально-двигательная подготовка. Групповые упражнения.	2		2	30.09. 2022 г.	
14.	Понятие о коллективной работе. Базовые двигательные действия. ОФП. Упражнения с мячом. Игры на внимание. Эстафеты	2	0,3	1,7	02.10. 2022 г.	
15.	Понятие о «физической форме». Музыкально-двигательная подготовка. ОФП. СФП. Задания на развитие творческой активности. Сюжетные игры.	2	0,3	1,7	05.10. 2022 г.	
16.	Основы здорового питания. СФП. Понятие о синхронности выполнения движений. ОФП. Комплекс ОРУ со скакалкой.	2	0,3	1,7	07.10. 2022 г.	
17.	Особенности выполнения акробатических элементов. Комплекс упражнений с	2	0,3	1,7	09.10. 2022 г.	

	партнёром. Музыкально-двигательная подготовка. СФП.					
18.	Роль музыки в жизни человека. Музыкальные игры. Упражнения с обручем. Танцевальная подготовка. ОФП. Эстафеты	2	0,3	1,7	12.10. 2022 г.	
19.	Использование музыки в физической культуре и спорте. ОФП. Игры на согласование движений с музыкой. СФП.	2	0,3	1,7	14.10. 2022 г.	
20.	Техника безопасности в спортивном зале. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	16.10. 2022 г.	
21.	СФП. Основные музыкальные термины. ОФП. Танцевальная подготовка. Творческие задания. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	19.10. 2022 г.	
22.	СФП. Понятие о чувстве коллективизма. Комплекс упражнений с партнёром. Упражнения с обручем. СФП.	2	0,3	1,7	21.10. 2022 г.	
23.	Понятие о хореографии и её роль в художественной гимнастике. Музыкально-двигательная подготовка. Творческие задания. Игры на внимание. СФП.	2	0,5	1,5	23.10. 2022 г.	
24.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Элементы сотрудничества. Групповые упражнения.	2	0,5	2	26.10. 2022 г.	
25.	СФП. Акробатика. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Групповые упражнения.	2		2	28.10. 2022 г.	
26.	Хореография. Танцевальная подготовка. Элементы сотрудничества в групповом	2	0,5	1,5	30.10. 2022 г.	

	упражнении без предмета. Подвижные игры. СФП.					
27.	Прыжковая подготовка. СФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	02.11. 2022 г.	
28.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Групповые упражнения без предмета. Упражнения с грузами	2		2	06.11. 2022 г.	
29.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Элементы сотрудничества. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры.	2	0,3	2	09.11. 2022 г.	
30.	СФП. История развития художественной гимнастики в России. ОФП. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	11.11. 2022 г.	
31.	СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	2		2	13.11. 2022 г.	
32.	Музыкально-двигательная подготовка. СФП. Групповые упражнения. СФП. Комплекс упражнений с обручем.	2		2	16.11. 2022 г.	
33.	Особенности выполнения акробатических элементов. Прыжковая подготовка. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. Эстафеты	2	0,3	1,7	18.11. 2022 г.	
34.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Групповые упражнения. Танцевальная подготовка. ОФП.	2	0,3	1,7	20.11. 2022 г.	

35.	Хореография. Равновесная подготовка. ОРУ с обручем. Групповые упражнения.	2		2	23.11. 2022 г.	
36.	Хореография. Вращательная подготовка. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	25.11. 2022 г.	
37.	СФП. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения Акробатика. ОФП.	2		2	27.11. 2022 г.	
38.	Музыкально-двигательная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с резиной. Игры на внимание. ОФП.	2		2	30.11. 2022 г.	
39.	Прыжковая подготовка. ОФП. СФП. Групповые упражнения. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	2		2	02.12. 2022 г.	
40.	Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты	2		2	04.12. 2022 г.	
41.	ОФП. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	07.12. 2022 г.	
42.	Хореография. Беспредметная подготовка. ОФП. Элементы сотрудничества. Групповые упражнения.	2		2	09.12. 2022 г.	
43.	Танцевальная подготовка. Групповые упражнения. СФП. Сюжетные игры. Упражнения на расслабление и дыхание.	2		2	11.12. 2022 г.	
44.	Акробатика. Подвижные игры. Элементы сотрудничества. СФП. Комплекс упражнений с резиной.	2		2	14.12. 2022 г.	

45.	Профилактика травматизма. Хореография. Эстафеты Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	16.12. 2022 г.	
46.	ОФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	18.12. 2022 г.	
47.	Соревнования.	2		2	21.12. 2022 г.	
48.	Промежуточная аттестация.	2	0,3	1,7	23.12. 2022 г.	
49.	Промежуточная аттестация.	2		2	25.12. 2022 г.	
50.	Профилактика заболеваемости. Хореография. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры. ОФП.	2	0,3	1,7	28.12. 2022 г.	
51.	Акробатика. Упражнения в парах. Предметная подготовка с обручем. Сюжетные игры. СФП.	2		2	30.12. 2022 г.	
52.	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижные игры. ОФП.	2	0,3	1,7	11.01. 2023 г.	
53.	СФП. История развития художественной гимнастики в России. Эстафеты Хореография. Равновесная подготовка. Групповые упражнения	2	0,3	1,7	13.01. 2023 г.	
54.	ОФП. Музыкально-двигательная подготовка. Упражнения с обручем. Групповые упражнения Сюжетно-ролевые игры.	2		2	15.01. 2023 г.	
55.	Акробатика. СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП.	2	0,3	1,7	18.01. 2023 г.	
56.	СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом	2		2	20.01. 2023 г.	

	Групповые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты					
57.	Самоконтроль. Хореография. ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Элементы сотрудничества. Комплекс упражнений на расслабление.	2	0,3	1,7	22.01. 2023 г.	
58.	Строение и функции организма человека. Акробатика. Комплекс упражнения в парах. СФП.	2	0,3	1,7	25.01. 2023 г.	
59.	Комплекс упражнений у опоры Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения	2		2	27.01. 2023 г.	
60.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения.	2		2	29.01. 2023 г.	
61.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Равновесная подготовка.	2		2	01.02. 2023 г.	
62.	Основы здорового питания. ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Упражнения без предмета. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	03.02. 2023 г.	
63.	Комплекс ОРУ с обручем. Элементы сотрудничества в групповых упражнениях. СФП. Танцевальная подготовка. ОФП.	2		2	05.02. 2023 г.	
64.	Хореография. Акробатика. Групповые упражнения без предмета. СФП. Сюжетные игры.	2		2	08.02. 2023 г.	
65.	Профилактика травматизма. Хореография. Эстафеты Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	10.02. 2023 г.	
66.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых	2	0,5	1,5	12.02. 2023 г.	

	мероприятий. Групповые упражнения. Подвижные игры					
67.	Соревнования.	2		2	15.02. 2023 г.	
68.	СФП. Врачебный контроль. Хореография. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП.	2	0,3	1,7	17.02. 2023 г.	
69.	СФП. Акробатика. Вращательная подготовка. Предметная подготовка с обручем. Эстафеты Групповые упражнения.	2		2	19.02. 2023 г.	
70.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Элементы сотрудничества. Эстафеты	2		2	22.02. 2023 г.	
71.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения	2	0,3	1,7	24.02. 2023 г.	
72.	Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	26.02. 2023 г.	
73.	Хореография. ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения.	2		2	01.03. 2023 г.	
74.	СФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. ОФП. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения.	2		2	03.03. 2023 г.	
75.	Прыжковая подготовка. ОФП. Предметная подготовка со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2		2	05.03. 2023 г.	

76.	Танцевальная подготовка. СФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	10.03. 2023 г.	
77.	ОФП. СФП. Музыкально- двигательная подготовка. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения	2		2	12.03. 2023 г.	
78.	Акробатика. Танцевальная подготовка. Подвижные игры. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	15.03. 2023 г.	
79.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения	2	0,3	1,7	17.03. 2023 г.	
80.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. Эстафеты	2	0,5	1,5	19.03. 2023 г.	
81.	Соревнования.	2		2	22.03. 2023 г.	
82.	Прыжковая подготовка. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП. Групповые упражнения без предмета.	2		2	24.03. 2023 г.	
83.	Хореография. Равновесная подготовка. Предметная подготовка с обручем. Эстафеты Групповые упражнения СФП.	2		2	26.03. 2023 г.	
84.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Элементы сотрудничества. Танцевальная подготовка. ОФП.	2	0,3	1,7	29.03. 2023 г.	
85.	Понятие о «физической форме». ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры	2	0,3	1,7	31.03. 2023 г.	
86.	Способы сохранения «физической формы». ОФП.	2	0,3	1,7	02.04. 2023 г.	

	СФП. Беспредметная подготовка. Музыкально-двигательная подготовка. Подвижные игры.					
87.	Профилактика травматизма. Хореография. Подвижные игры. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	05.04. 2023 г.	
88.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Акробатика. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	07.04. 2023 г.	
89.	Соревнования.	2		2	09.04. 2023 г.	
90.	Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к одежде. СФП. Беспредметная подготовка. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	12.04. 2023 г.	
91.	Хореография. ОФП. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	14.04. 2023 г.	
92.	Прыжковая подготовка. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. Групповые упражнения. Акробатика.	2		2	16.04. 2023 г.	
93.	Элементы сотрудничества. Эстафеты. Комплекс упражнений с грузами. Подвижные игры.	2		2	19.04. 2023 г.	
94.	Профилактика травматизма. Хореография. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	21.04. 2023 г.	
95.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	23.04. 2023 г.	
96.	Соревнования.	2		2	26.04. 2023 г.	
97.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2	0,5	1,5	28.04. 2023 г.	

98.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2		2	30.04. 2023 г.	
99.	СФП. История развития художественной гимнастики. Прыжковая подготовка. ОФП. Упражнения со скакалкой.	2	0,3	1,7	03.05. 2023 г.	
100.	История возникновения спорта. Строевая подготовка. Эстафеты СФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. ОФП.	2	0,3	1,7	05.05. 2023 г.	
101.	Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Эстафеты Групповые упражнения. СФП.	2		2	07.05. 2023 г.	
102.	Хореография. Вращательная подготовка. Предметная подготовка с мячом. Эстафеты	2		2	10.05. 2023 г.	
103.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	12.05. 2023 г.	
104.	Самоконтроль. Хореография. Прыжковая подготовка. Групповые упражнения. ОФП. Упражнения с булавами.	2	0,3	1,7	14.05. 2023 г.	
105.	СФП. Равновесная подготовка. Элементы сотрудничества. Упражнения с партнёром. Сюжетно-ролевые игры.	2		2	17.05. 2023 г.	
106.	Основы здорового питания. Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Вращательная подготовка. Предметная подготовка.	2	0,5	1,5	19.05. 2023 г.	
107.	Комплекс ОРУ с булавами. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	2		2	21.05. 2023 г.	

108.	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	24.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
109.	Соблюдение техники безопасности во время занятий дома. Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с резиной.	2		2	28.05. 2023 г.	
110.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Упражнения со скакалкой	2		2	31.05. 2023 г.	
111.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	2		2	02.06. 2023 г.	
112.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	04.06. 2023 г.	
113.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с булавами.	2		2	07.06. 2023 г	
114.	ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	2		2	09.06. 2023 г.	
115.	ОФП. СФП. Акробатика. Равновесная подготовка. Упражнения с резиной.	2		2	11.06. 2023 г.	
116.	Хореография. Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Идеомоторная тренировка	2		2	14.06. 2023 г.	
117.	Акробатика. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП.	2		2	16.06. 2023 г.	

118.	Хореография. Комплекс упражнений с булавами. СФП. Упражнения с резиной.	2		2	18.06. 2023 г.	
119.	Танцевальная подготовка. СФП. Упражнения со скакалкой. Идеомоторная тренировка. ОФП.	2		2	21.06. 2023 г.	
120.	Акробатика. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. СФП.	2		2	23.06. 2023 г.	
121.	Хореография. Идеомоторная тренировка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем. СФП.	2		2	25.06. 2023 г.	
122.	ОФП. СФП. Хореография. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом.	2		2	28.06. 2023 г.	
123.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Идеомоторная тренировка.	2		2	30.06. 2023 г.	
124.	Акробатика. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с резиной. ОФП.	2		2	02.07. 2023 г.	
125.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка. Упражнения с грузами. ОФП.	2		2	05.07. 2023 г.	
126.	Танцевальная подготовка. СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с обручем. ОФП.	2		2	05.07. 2023 г.	
ИТОГО		252	22	230		

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Техника безопасности во время занятий. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	02.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	3		3	05.09. 2022 г.	
3.	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. Беспредметная подготовка. ОФП.	2	0,3	1,7	07.09. 2022 г.	
4.	Физическая культура как часть общей культуры. Хореография. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	09.09. 2022 г.	
5.	Физическая культура как средство воспитания. Музыкально-двигательная подготовка. СФП. Предметная подготовка с обручем. Сюжетно-ролевые игры. ОФП.	3	0,3	2,7	12.09. 2022 г.	
6.	Элементы трудности тела. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Предметная подготовка с мячом	2	0,3	1,7	14.09. 2022 г.	
7.	Хореография в художественной гимнастике. Акробатика. ОФП. Вращательная подготовка. Упражнения с булавами. СФП.	3	0,3	2,7	16.09. 2022 г.	
8.	Особенности выполнения хореографических элементов. Хореография. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. ОФП.	3	0,3	2,7	19.09. 2022 г.	
9.	Элементы сотрудничества в групповых упражнениях. ОФП. Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	21.09. 2022 г.	
10.	Особенности выполнения акробатических элементов. Акробатика. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3	0,3	2,7	23.09. 2022 г.	
11.	ОФП. Повышение уровня работоспособности. Равновесия. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	3	26.09. 2022 г.	

12.	ОФП. Повышение уровня функциональных возможностей организма. Упражнения с мячом. Упражнения с мячом. Эстафеты.	2	0,5	1,5	28.09. 2022 г.	
13.	СФП. Мировое Олимпийское движение. Хореография. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения	3	0,3	2,7	30.09. 2022 г.	
14.	Основы личной гигиены. Гигиенические требования к одежде. Хореография. ОФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3	0,5	2,7	03.10. 2022 г.	
15.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Упражнения с обручем. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	05.10. 2022 г.	
16.	Врачебный контроль. ОФП. Хореография. Упражнения с мячом. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	07.10. 2022 г.	
17.	Самоконтроль. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	10.10. 2022 г.	
18.	ОФП. Особенности составления групповых упражнений. СФП. Акробатика. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	2	0,3	1,7	12.10. 2022 г.	
19.	Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3	0,3	3	14.10. 2022 г.	
20.	Хореография. Элементы сотрудничества. Групповые упражнения. СФП. Упражнения с мячом. Подвижные игры.	3		3	17.10. 2022 г.	
21.	Акробатика. СФП. Упражнения с булавами. Сюжетные игры.	2		2	19.10. 2022 г.	
22.	Новости мира художественной гимнастики. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	21.10. 2022 г.	
23.	Основы здорового питания. ОФП. Равновесия. Музыкально-	3	0,3	2,7	24.10. 2022 г.	

	двигательная подготовка. Групповые упражнения. СФП.					
24.	Акробатика. СФП. Упражнения с мячом. Комплекс упражнений с резиной. Игры на внимание.	2		2	26.10. 2022 г.	
25.	Хореография. Упражнения с булавами. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП. СФП.	3		3	28.10. 2022 г.	
26.	Хореография. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	31.10. 2022 г.	
27.	Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Акробатика. ОФП.	2		2	02.11. 2022 г.	
28.	Хореография. Упражнения у гимнастической стенки и с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	07.11. 2022 г.	
29.	ОФП. СФП. Акробатика. Беспредметная подготовка. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения	2		2	09.11. 2022 г.	
30.	Требования к инвентарю в художественной гимнастике. Хореография. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,3	2,7	11.11. 2022 г.	
31.	Профилактика заболеваемости. Хореография. Равновесия. СФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	14.11. 2022 г.	
32.	Акробатика. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. ОФП.	2		2	16.11. 2022 г.	
33.	Содержание и характер музыки. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения ОФП.	3	0,3	2,7	18.11. 2022 г.	
34.	Хореография. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	21.11. 2022 г.	
35.	Профилактика травматизма. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,3	1,7	23.11. 2022 г.	

36.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	25.11. 2022 г.	
37.	Соревнования. ОФП. СФП.	3		3	28.11. 2022 г.	
38.	Беспредметная подготовка. Упражнения у гимнастической стенки. Акробатика. ОФП.	2		2	30.11. 2022 г.	
39.	Строение и функционирование организма. Хореография. Упражнения с обручем. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,7	02.12. 2022 г.	
40.	СФП. Повышение уровня функциональных возможностей организма. Упражнения с мячом. Упражнения на гимнастической скамье. Групповые упражнения.	3	0,5	2,7	05.12. 2022 г.	
41.	Акробатика. Упражнения с булавами. Эстафеты. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	07.12. 2022 г.	
42.	СФП. Закаливание организма. Хореография. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3	0,3	2,7	09.12. 2022 г.	
43.	Хореография. Равновесия. СФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	12.12. 2022 г.	
44.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	14.12. 2022 г.	
45.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. СФП. Групповые упражнения	3	0,5	2,5	16.12. 2022 г.	
46.	Соревнования. СФП. ОФП.	3		3	19.12. 2022 г.	
47.	Промежуточная аттестация.	2	0,5	1,5	21.12. 2022 г.	
48.	Промежуточная аттестация.	3		3	23.12. 2022 г.	
49.	ОФП. Особенности составления групповых упражнений с предметом. Хореография.	3	0,5	2,5	26.12. 2022 г.	

	Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Упражнения с мячом					
50.	Акробатика. Упражнения с булавами. Упражнения с резиной. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	28.12. 2022 г.	
51.	СФП. Особенности выполнения элементов трудности тела в групповом упражнении. СФП. Хореография. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	30.12. 2022 г.	
52.	Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений у гимнастической стенки в парах. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	09.01. 2023 г.	
53.	Физическая культура как средство воспитания. Акробатика. СФП. Упражнения с булавами. ОФП.	2	0,3	1,7	11.01. 2023 г.	
54.	Требования к предметам в групповых упражнениях. ОФП. Хореография. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3	0,5	2,5	13.01. 2023 г.	
55.	Хореография. Подвижные игры. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения. СФП.	3		3	16.01. 2023 г.	
56.	Акробатика. Упражнения с мячом Групповые упражнения СФП.	2		2	18.01. 2023 г.	
57.	ОФП. Танцевальные дорожки в групповых упражнениях. СФП. Хореография. Упражнения с булавами. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	20.01. 2023 г.	
58.	Элементы обмена в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	23.01. 2023 г.	
59.	Понятие о «физической форме» и способы её сохранения. ОФП. Акробатика. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений с резиной. Групповые упражнения	2	0,3	1,7	25.01. 2023 г.	
60.	Инструктаж по технике безопасности. Способы обменов предметами в групповых	3	0,5	2,5	27.01. 2023 г.	

	упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения с мячом. СФП.					
61.	Сотрудничества в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	30.01. 2023 г.	
62.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Групповые упражнения	2		2	01.02. 2023 г.	
63.	Условия выполнения элементов трудности тела в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	03.02. 2023 г.	
64.	Хореография. Равновесия. СФП. Упражнения с обручем. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	06.02. 2023 г.	
65.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	08.02. 2023 г.	
66.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	10.02. 2023 г.	
67.	Соревнования. ОФП. СФП.	3		3	13.02. 2023 г.	
68.	Самоконтроль. Акробатика. Упражнения с мячом. Комплекс упражнений с грузами. СФП.	2	0,3	1,7	15.02. 2023 г.	
69.	Профилактика заболевания ОРВ. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	17.02. 2023 г.	
70.	Новости мира художественной гимнастики. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	20.02. 2023 г.	
71.	Акробатика. СФП. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений на гимнастической скамье. ОФП.	2		2	22.02. 2023 г.	
72.	Содержание и характер музыки. Хореография. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	24.02. 2023 г.	

73.	Композиционно-исполнительская подготовка. Хореография. ОФП. Упражнения с булавами. СФП.	3	0,3	2,7	27.02. 2023 г.	
74.	СФП. Комплекс упражнений с партнёром у гимнастической стенки. Групповые упражнения.	2		2	01.03. 2023 г.	
75.	Хореография. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения Упражнения с резиной. СФП.	3		3	03.03. 2023 г.	
76.	Способы обмена предметом в групповых упражнениях. СФП. Хореография. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3	0,5	2,5	06.03. 2023 г.	
77.	Хореография. Вращательная подготовка. Упражнения с мячом Групповые упражнения СФП.	3		3	10.03. 2023 г.	
78.	СФП. Повышение уровня функциональных возможностей организма. Акробатика. СФП. Групповые упражнения	3		3	13.03. 2023 г.	
79.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	15.03. 2023 г.	
80.	Хореография. Инструктаж по технике безопасности. Групповые упражнения. Подвижные игры. Упражнения с резиной. СФП.	3	0,5	2,5	17.03. 2023 г.	
81.	Соревнования. ОФП. СФП.	3		3	20.03. 2023 г.	
82.	СФП. Комплекс упражнений с партнёром у гимнастической стенки. Групповые упражнения.	2		2	22.03. 2023 г.	
83.	Хореография. ОФП. Прыжковая подготовка. СФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3		3	24.03. 2023 г.	
84.	Хореография. Равновесная подготовка. Эстафеты. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	27.03. 2023 г.	
85.	Врачебный контроль. Акробатика. Предметная подготовка с мячом. Комплекс упражнений с резиной.	2	0,3	1,7	29.03. 2023 г.	
86.	Хореография. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения Комплекс упражнений с грузами.	3		3	31.03. 2023 г.	

87.	Прыжковая подготовка. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3		3	03.04. 2023 г.	
88.	Профилактика травматизма. ОФП. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,3	1,7	05.04. 2023 г.	
89.	ОФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.04. 2023 г.	
90.	Соревнования. ОФП. СФП.	3		3	10.04. 2023 г.	
91.	Акробатика. Беспредметная подготовка. Упражнения обручем. Комплекс упражнений с резиной.	2		2	12.04. 2023 г.	
92.	Хореография. ОФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом Групповые упражнения СФП.	3		3	14.04. 2023 г.	
93.	Хореография. Вращательная подготовка. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения	3		3	17.04. 2023 г.	
94.	Профилактика травматизма. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	19.04. 2023 г.	
95.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	21.04. 2023 г.	
96.	Соревнования. ОФП. СФП.	3		3	24.04. 2023 г.	
97.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2	0,5	1,5	26.04. 2023 г.	
98.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3		3	28.04. 2023 г.	
99.	Беспредметная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. СФП.	2		2	03.05. 2023 г.	
100.	Хореография. СФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3		3	05.05. 2023 г.	
101.	СФП. Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3		3	08.05. 2023 г.	

102.	Хореография. Вращательная подготовка. Упражнения с мячом Групповые упражнения. СФП.	3		3	12.05. 2023 г.	
103.	Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная подготовка Упражнения с булавами. Групповые упражнения	3	0,3	3	15.05. 2023 г.	
104.	Акробатика. Беспредметная подготовка. Сюжетные игры. Комплекс упражнений с резиной.	2		2	17.05. 2023 г	
105.	Хореография. СФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3		3	19.05. 2023 г.	
106.	Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3		3	22.05. 2023 г.	
107.	Акробатика. Беспредметная подготовка. СФП. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.	2		2	24.05. 2023 г.	
108.	Хореография. СФП. Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	26.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
109.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой.	3		3	29.05. 2023 г.	
110.	Танцевальная подготовка. СФП. Акробатика. ОФП. Идеомоторная тренировка. Комплекс с резиной.	2		2	31.05. 2023 г.	
111.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	3		3	02.06. 2023 г.	
112.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	05.06. 2023 г.	
113.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП.	2		2	07.06. 2023 г.	

114.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	09.06. 2021 г.	
115.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	14.06. 2023 г.	
116.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка	3		3	16.06. 203 г.	
117.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	3		3	19.06. 2023 г.	
118.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	21.06. 2023 г.	
119.	ОФП. Хореография. Танцевальная подготовка. Упражнения с мячом. СФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	23.06. 2023 г.	
120.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с булавами. Комплекс с резиной.	3		3	26.06. 2023 г.	
121.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП Идеомоторная тренировка.	2		2	28.06. 2023 г.	
122.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	3		3	30.06. 2023 г.	
123.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	03.07. 2023 г.	
124.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	2		2	05.07. 2023 г.	
125.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс	3		3	07.07. 2023 г.	

	упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.					
126.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	10.07. 2023 г.	
ИТОГО		336	24	312		

Календарно-тематическое планирование 4 года обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Техника безопасности во время занятий. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	03.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	3		3	05.09. 2022 г.	
3.	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. Беспредметная подготовка. ОФП.	2	0,3	1,7	07.09. 2022 г.	
4.	Физическая культура как часть общей культуры. Хореография. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	10.09. 2022 г.	
5.	Физическая культура как средство воспитания. ОФП. Музыкально-двигательная подготовка. Предметная подготовка с обручем.	3	0,3	2,7	12.09. 2022 г.	
6.	Элементы трудности тела. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Предметная подготовка с мячом	2	0,3	1,7	14.09. 2022 г.	
7.	Хореография в художественной гимнастике. Акробатика. ОФП. Вращательная подготовка. Упражнения с булавами. СФП.	3	0,3	2,7	17.09. 2022 г.	
8.	Особенности выполнения хореографических элементов. Хореография. Упражнения со скакалкой. ОФП.	3	0,3	2,7	19.09. 2022 г.	

9.	Элементы сотрудничества в групповых упражнениях. ОФП. Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	21.09. 2022 г.	
10.	Особенности выполнения акробатических элементов. Акробатика. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3	0,3	2,7	24.09. 2022 г.	
11.	ОФП. Повышение уровня работоспособности. Равновесия. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	26.09. 2022 г.	
12.	ОФП. Повышение уровня функциональных возможностей организма. Упражнения с мячом. Упражнения с мячом. Эстафеты.	2	0,5	1,5	28.09. 2022 г.	
13.	СФП. Мировое Олимпийское движение. Хореография. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения	3	0,3	2,7	01.10. 2022 г.	
14.	Основы личной гигиены. Гигиенические требования к одежде. Хореография. ОФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3	0,3	2,7	03.10. 2022 г.	
15.	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Упражнения с обручем. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	05.10. 2022 г.	
16.	Врачебный контроль. ОФП. Хореография. Упражнения с мячом. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	08.10. 2022 г.	
17.	Самоконтроль. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	10.10. 2022 г.	
18.	ОФП. Особенности составления групповых упражнений. СФП. Акробатика. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	2	0,3	1,7	12.10. 2022 г.	
19.	Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3		3	15.10. 2022 г.	
20.	Хореография. Элементы сотрудничества. Групповые	3	0,3	2,7	17.10. 2022 г.	

	упражнения. СФП. Упражнения с мячом. Подвижные игры.					
21.	Акробатика. СФП. Упражнения с булавами. Сюжетные игры.	2		2	19.10. 2022 г.	
22.	Новости мира художественной гимнастики. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	22.10. 2022 г.	
23.	Основы здорового питания. ОФП. Равновесия. Музыкально-двигательная подготовка. Групповые упражнения. СФП.	3		3	24.10. 2022 г.	
24.	Акробатика. СФП. Упражнения с мячом. Комплекс упражнений с резиной. Игры на внимание.	2	0,3	1,7	26.10. 2022 г.	
25.	Хореография. Упражнения с булавами. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП. СФП.	3		3	29.10. 2022 г.	
26.	Хореография. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	31.10. 2022 г.	
27.	Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Акробатика. ОФП.	2	0,3	1,7	02.11. 2022 г.	
28.	Хореография. Упражнения у гимнастической стенки и с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	05.11. 2022 г.	
29.	ОФП. СФП. Акробатика. Беспредметная подготовка. Комплекс упражнений в парах. Групповые упражнения	3		3	07.11. 2022 г.	
30.	Требования к инвентарю в художественной гимнастике. Хореография. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,3	1,7	09.11. 2022 г.	
31.	Профилактика заболеваемости. Хореография. Равновесия. СФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	12.11. 2022 г.	
32.	Акробатика. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. ОФП.	3	0,3	2,7	14.11. 2022 г.	

33.	Содержание и характер музыки. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения ОФП.	2		2	16.11. 2022 г.	
34.	Хореография. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	19.11. 2022 г.	
35.	Профилактика травматизма. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,3	2,7	21.11. 2022 г.	
36.	Хореография. Упражнения с резиной. Групповые упражнения ОФП. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	23.11. 2022 г.	
37.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	26.11. 2022 г.	
38.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	28.11. 2022 г.	
39.	Классификация и техническая сложность равновесий. Беспредметная подготовка. СФП. Композиционно-исполнительская подготовка.	2	0,3	1,7	30.11. 2022 г.	
40.	Техника выполнения типичных равновесий. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем.	3	0,3	2,7	03.12. 2022 г.	
41.	Техника выполнения типичных равновесий. Хореография. Предметная подготовка с булавами. СФП.	3	0,3	2,7	05.12. 2022 г.	
42.	Обзор событий в мире художественной гимнастики. организма. Беспредметная подготовка. СФП. Предметная подготовка со скакалкой.	2	0,3	1,7	07.12. 2022 г.	
43.	Физическая культурой как часть общей культуры. СФП. Хореография. Композиционно- исполнительская подготовка. С	3		3	10.12. 2022 г.	
44.	Закаливание. Беспредметная подготовка. Предметная подготовка с обручем. Комплекс	3	0,3	2,7	12.12. 2022 г.	

	упражнений на гимнастической скамейке.					
45.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Подготовка к соревнованиям - многоборье по групповым упражнениям.	2	0,3	1,7	14.12. 2022 г.	
46.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	17.12. 2022 г.	
47.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	19.12. 2022 г.	
48.	Промежуточная аттестация.	2	0,5	1,5	21.12. 2022 г.	
49.	Промежуточная аттестация.	3		3	24.12. 2022 г.	
50.	ОФП. Особенности составления групповых упражнений с предметом. Хореография. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Упражнения с мячом	3	0,3	2,7	26.12. 2022 г.	
51.	Акробатика. Упражнения с булавами. Упражнения с резиной. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	28.12. 2022 г.	
52.	СФП. Особенности выполнения элементов трудности тела в групповом упражнении. СФП. Хореография. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	3		3	31.12. 2022 г.	
53.	Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений у гимнастической стенки в парах. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	09.01. 2023 г.	
54.	Физическая культура как средство воспитания. Акробатика. СФП. Упражнения с булавами. ОФП.	2	0,5	1,5	11.01. 2023 г.	
55.	Требования к предметам в групповых упражнениях. ОФП. Хореография. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3		3	14.01. 2023 г.	

56.	Хореография. Подвижные игры. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения. СФП.	3		3	16.01. 2023 г.	
57.	Акробатика. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП.	2		2	18.01. 2023 г.	
58.	ОФП. Танцевальные дорожки в групповых упражнениях. СФП. Хореография. Упражнения с булавами. Групповые упражнения.	3		3	21.01. 2023 г.	
59.	Элементы обмена в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	23.01. 2023 г.	
60.	Понятие о «физической форме» и способы её сохранения. ОФП. Акробатика. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений с резиной. Групповые упражнения	2		2	25.01. 2023 г.	
61.	Инструктаж по технике безопасности. Способы обменов предметами в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения с мячом. СФП.	3	0,3	2,7	28.01. 2023 г.	
62.	Сотрудничества в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения.	3		3	30.01. 2023 г.	
63.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Групповые упражнения	2		2	01.02. 2023 г.	
64.	Условия выполнения элементов трудности тела в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	04.02. 2023 г.	
65.	Хореография. Равновесия. СФП. Упражнения с обручем. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	06.02. 2023 г.	
66.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	08.02. 2023 г.	
67.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий.	3	0,5	2,5	11.02. 2023 г.	

	Хореография. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.					
68.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	13.02. 2023 г.	
69.	Самоконтроль. Акробатика. Упражнения с мячом. Комплекс упражнений с грузами. СФП.	2	0,3	1,7	15.02. 2023 г.	
70.	Профилактика заболевания ОРВ. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	18.02. 2023 г.	
71.	Новости мира художественной гимнастики. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3		3	20.02. 2023 г.	
72.	Акробатика. СФП. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений на гимнастической скамье. ОФП.	2		2	22.02. 2023 г.	
73.	Содержание и характер музыки. Хореография. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	25.02. 2023 г.	
74.	Композиционно-исполнительская подготовка. Хореография. ОФП. Упражнения с булавами. СФП.	3	0,3	2,7	27.02. 2023 г.	
75.	СФП. Комплекс упражнений с партнёром у гимнастической стенки. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	01.03. 2023 г.	
76.	Хореография. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. СФП.	3	0,5	3,5	04.03. 2023 г.	
77.	Способы обмена предметом в групповых упражнениях. СФП. Хореография. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	2	0,3	1,7	06.03. 2023 г.	
78.	Хореография. Вращательная подготовка. Упражнения с мячом. Групповые упражнения СФП.	3	0,5	2,5	11.03. 2023 г.	
79.	СФП. Повышение уровня функциональных возможностей организма. Акробатика. СФП. Групповые упражнения	3		3	13.03. 2023 г.	

80.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	15.03. 2023 г.	
81.	Хореография. Инструктаж по технике безопасности. Групповые упражнения. Подвижные игры. Упражнения с резиной. СФП.	3	0,5	2,5	18.03. 2023 г.	
82.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	20.03. 2023 г.	
83.	СФП. Комплекс упражнений с партнёром у гимнастической стенки. Групповые упражнения.	2		2	22.03. 2023 г.	
84.	Хореография. ОФП. Прыжковая подготовка. СФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	3		3	25.03. 2023 г.	
85.	Хореография. Равновесная подготовка. Эстафеты. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	27.03. 2023 г.	
86.	Врачебный контроль. Акробатика. Предметная подготовка с мячом. Комплекс упражнений с резиной.	2	0,3	1,7	29.03. 2023 г.	
87.	Хореография. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	01.04. 2023 г.	
88.	Прыжковая подготовка. ОФП. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	03.04. 2023 г.	
89.	Профилактика травматизма. ОФП. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,3	1,7	05.04. 2023 г.	
90.	ОФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	08.04. 2023 г.	
91.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	10.04. 2023 г.	
92.	Акробатика. Беспредметная подготовка. Упражнения обручем. Комплекс упражнений с резиной.	2	0,3	1,7	12.04. 2023 г.	
93.	Хореография. ОФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. Групповые упражнения СФП.	3	0,5	2,5	15.04. 2023 г.	

94.	Хореография. Вращательная подготовка. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения	3	0,5	2,5	17.04. 2023 г.	
95.	Профилактика травматизма. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	19.04. 2023 г.	
96.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	22.04. 2023 г.	
97.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	24.04. 2023 г.	
98.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года.	2	0,5	1,5	26.04. 2023 г.	
99.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года.	3		3	29.04. 2023 г.	
100.	Хореография. СФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	2	0,5	1,5	03.05. 2023 г.	
101.	СФП. Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	06.05. 2023 г.	
102.	Хореография. Вращательная подготовка. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	08.05. 2023 г.	
103.	Инструктаж по технике безопасности. Танцевальная подготовка. Упражнения с булавами. Групповые упражнения	3	0,5	2,5	13.05. 2023 г.	
104.	Акробатика. Беспредметная подготовка. Сюжетные игры. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	15.05. 2023 г.	
105.	Хореография. СФП. Прыжковая подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения	2		2	17.05. 2023 г.	
106.	Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения	3		3	20.05. 2023 г.	
107.	Акробатика. Беспредметная подготовка. СФП. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.	3		3	22.05. 2023 г.	
108.	СФП. Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	24.05. 2023 г.	

<i>Самостоятельные занятия</i>						
109.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Хореография. Равновесная подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой.	3		3	27.05. 2023 г.	
110.	Танцевальная подготовка. СФП. Акробатика. ОФП. Идеомоторная тренировка. Комплекс с резиной.	3		3	29.05. 2023 г.	
111.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	2		2	31.05. 2023 г.	
112.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	03.06. 2023 г.	
113.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений с булавами. Идеомоторная тренировка.	3		3	05.06. 2023 г.	
114.	Акробатика. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	2		2	07.06. 2023 г.	
115.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка	3		3	10.06. 2023 г.	
116.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	14.06. 2023 г.	
117.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	3		3	17.06. 2023 г.	
118.	ОФП. Хореография. Танцевальная подготовка.	3		3	19.06. 2023 г.	

	Упражнения с обручем. СФП. Идеомоторная тренировка.					
119.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	21.06. 2023 г.	
120.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с булавами. Комплекс с резиной.	3		3	24.06. 2023 г.	
121.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП Идеомоторная тренировка.	3		3	26.06. 2023 г.	
122.	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	2		2	28.06. 2023 г.	
123.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	01.07. 2023 г.	
124.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	3		3	03.07. 2023 г.	
125.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	2		2	05.07. 2023 г.	
126.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	08.07. 2023 г.	
ИТОГО		336	30	306		

Календарно-тематическое планирование 5 года обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
-------	-----------------------------------	------------------	--------	----------	-------------------------------------	--------------------------

1.	Техника безопасности во время занятий. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	01.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	2		2	03.09. 2022 г.	
3.	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. Беспредметная подготовка. ОФП.	2	0,3	1,7	04.09. 2022 г.	
4.	ОФП. Значение хореографии в художественной гимнастике. Хореография. Предметная подготовка со скакалкой.	3	0,5	2,7	07.09. 2022 г.	
5.	Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Хореография. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры. ОФП.	3	0,5	2,5	08.09. 2022 г.	
6.	Профилактика заболеваемости. Вращательная подготовка. ОФП.	2	0,3	1,7	10.09. 2022 г.	
7.	Питьевой режим. Акробатика. СФП. ОФП с булавами.	2	0,3	1,7	11.09. 2022 г.	
8.	Основы составления групповых упражнений. Хореография. СФП. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	14.09. 2022 г.	
9.	Элементы обмена в групповых упражнениях. Хореография. СФП. ОФП. Предметная подготовка с булавами. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.09. 2022 г.	
10.	Развитие спорта в XX - XXI веках. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Эстафеты.	2	0,3	1,7	17.09. 2022 г.	
11.	Профилактика заболеваемости. Беспредметная подготовка. ОФП. Предметная подготовка с лентой.	2	0,3	1,7	18.09. 2022 г.	
12.	Правильная осанка и способы её сохранения. ОФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	21.09. 2022 г.	
13.	СФП. Материально-техническое обеспечение при спортивной	3	0,3	2,7	22.09. 2022 г.	

	деятельности Упражнения с булавами. ОФП. Хореография.					
14.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в художественной гимнастике. СФП. Беспредметная подготовка. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	24.09. 2022 г.	
15.	Сила и способы её развития. Акробатика. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,3	1,7	25.09. 2022 г.	
16.	Гибкость и способы её развития. Групповые упражнения. ОФП. СФП. Комплекс динамических упражнений. Хореография.	3	0,3	2,7	28.09. 2022 г.	
17.	Циркадные ритмы организма. ОФП. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. СФП.	3	0,5	2,5	29.09. 2022 г.	
18.	Врачебный контроль. Акробатика. Упражнения со скакалкой. ОФП.	2		2	01.10. 2022 г.	
19.	Хореография. Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	02.10. 2022 г.	
20.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,5	1,5	05.10. 2022 г.	
21.	Соревнования.	2		2	06.10. 2022 г.	
22.	Основы спортивного массажа. Хореография. СФП. Комплекс акробатических упражнений.	3	0,3	2,7	08.10. 2022 г.	
23.	Хореография. Эстафеты. ОФП. Профилактика травматизма. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	09.10. 2022 г.	
24.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Акробатика. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	12.10. 2022 г.	
25.	Соревнования.	2		2	13.10. 2022 г.	
26.	Медико-биологические средства восстановления. Хореография. Акробатические упражнения. Танцевальная подготовка. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	15.10. 2022 г.	

27.	Основы спортивного массажа. Упражнения с обручем. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	16.10. 2022 г.	
28.	Спортивные сооружения. Акробатика. СФП. Комплекс ритмической гимнастики.	2	0,3	1,7	19.10. 2022 г.	
29.	Техника выполнения типичных прыжков. Хореография. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	20.10. 2022 г.	
30.	Научно-методическое обеспечение в спорте. Групповые упражнения. СФП. Беспредметная подготовка. Упражнения со скакалкой.	3	0,3	2,7	22.10. 2022 г.	
31.	Особенности элементов тела, относящихся к группе вращений. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	23.10. 2022 г.	
32.	Планирование и учёт при занятиях спортом. Комплекс упражнений с партнёром. СФП. Групповые упражнения. Хореография.	2	0,3	1,7	26.10. 2022 г.	
33.	Техника выполнения типичных вращений. СФП. Групповые упражнения. Комплекс у гимнастической стенки. ОФП.	2	0,5	1,5	27.10. 2022 г.	
34.	Тесты на определения уровня развития гибкости. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	29.10. 2022 г.	
35.	Техника выполнения типичных вращений. СФП. Хореография. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	30.10. 2022 г.	
36.	Профилактика травматизм. Беспредметная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	02.11. 2022 г.	
37.	Тесты на определения уровня развития силы. Акробатика. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. СФП.	2	0,5	1,5	03.11. 2022 г.	
38.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. СФП. Комплекс	3	0,3	2,7	05.11. 2022 г.	

	упражнений с партнёром. Групповые упражнения.					
39.	Классификация и техническая сложность прыжков. СФП. Хореография. Эстафеты.	2	0,3	1,7	06.11. 2022 г.	
40.	Классификация и техническая сложность равновесий. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,5	1,5	09.11. 2022 г.	
41.	Техника выполнения типичных равновесий. Упражнения с обручем. Акробатика. СФП.	3	0,3	2,7	10.11. 2022 г.	
42.	Хореография. Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. ОФП. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	12.11 2022 г.	
43.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,5	1,5	13.11. 2022 г.	
44.	Соревнования.	2		2	16.11. 2022 г.	
45.	СФП. Обзор событий в мире художественной гимнастики. организма. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,3	2,7	17.11. 2022 г.	
46.	Физическая культура как часть общей культуры. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	19.11. 2022 г.	
47.	Закаливание. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	0,3	1,7	20.11. 2022 г.	
48.	Особенности элементов тела, относящихся к группе равновесий. Упражнения с булавами. ОФП.	2	0,3	1,7	23.11. 2022 г.	
49.	Основы спортивного массажа. Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с партнёром. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	24.11. 2022 г.	
50.	Повышение уровня функциональных возможностей организма. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	26.11. 2022 г.	

51.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	27.11. 2022 г.	
52.	Соревнования.	2		2	30.11. 2020 г.	
53.	Основы судейства соревнований. Комплекс упражнений у опоры. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	01.12. 2022 г.	
54.	Периодичность поддержания «физической формы». СФП. Хореография. Групповые упражнения. СФП. ОФП.	3	0,5	2,5	03.12. 2022 г.	
55.	Правила соревнований по художественной гимнастике. Акробатика. СФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	04.12. 2022 г.	
56.	Акробатика. Основы судейства соревнований. ОФП. Упражнения с булавами. СФП. Эстафеты.	2	0,5	1,5	07.12. 2022 г.	
57.	СФП. Влияние хореографических упражнений на становление гимнастической техники. ОФП. Хореография. Упражнения с мячом. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	08.12. 2022 г.	
58.	СФП. Влияние акробатических упражнений на становление гимнастической техники. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	10.12. 2022 г.	
59.	Способы сохранения «физической формы». Акробатика. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	11.12. 2022 г.	
60.	Базовые двигательные действия. Хореография. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	14.12. 2022 г.	
61.	Инструктаж по технике безопасности. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	15.12. 2022 г.	
62.	Хореография. Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. Акробатика.	3	0,5	2,5	17.12. 2022 г.	

63.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. ОФП. Танцевальная подготовка. СФП.	2	0,5	1,5	18.12. 2022 г.	
64.	Соревнования.	2		2	21.12. 2022 г.	
65.	Промежуточная аттестация.	3	0,5	2,5	22.12. 2022 г.	
66.	Промежуточная аттестация.	3		3	24.12. 2022 г.	
67.	Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП. Комплекс упражнений с партнёром. ОФП.	2		2	25.12. 2022 г.	
68.	Гигиенические требования к одежде. Акробатика. Упражнения у гимнастической стенки. СФП.	2	0,5	1,5	28.12. 2022 г.	
69.	Самоконтроль. Хореография. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	29.12. 2022 г.	
70.	Профилактика заболевания ОРВ. Комплекс упражнений у опоры. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	11.01. 2023 г.	
71.	Акробатика. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	12.01. 2023 г.	
72.	Хореография. Упражнения с лентой. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. СФП.	3		3	14.01. 2023 г.	
73.	Новости мира художественной гимнастики. Беспредметная подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	15.01. 2023 г.	
74.	Акробатика. СФП. Упражнения с обручем. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке.	2		2	18.01. 2023 г.	
75.	СФП. Способы восстановления «физической формы». ОФП. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	19.01. 2023 г.	
76.	СФП. Хореографическая терминология. Беспредметная подготовка. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.01 2023 г.	

77.	Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Танцевальная подготовка. Подвижные игры.	3		3	22.01. 2023 г.	
78.	ОФП. СФП. Хореография. Предметная подготовка с мячом. Групповые упражнения.	2		2	25.01. 2023 г.	
79.	СФП. Особенности выполнения хореографических элементов. Упражнения у опоры Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,5	1,5	26.01. 2023 г.	
80.	Акробатическая терминология. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с булавами. ОФП.	3	0,3	2,7	28.01. 2023 г.	
81.	Хореография. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке. Групповые упражнения.	3		3	29.01. 2023 г.	
82.	СФП. Особенности выполнения акробатических элементов. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	01.02. 2023 г.	
83.	Акробатика. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	02.02. 2023 г.	
84.	Упражнения с обручем. СФП. Групповые упражнения. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	04.02. 2023 г.	
85.	Закаливание. Хореография. СФП. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	05.02. 2023 г.	
86.	Способы сохранения «физической формы». Акробатика. Комплекс упражнений с партнёром на гимнастической скамейке. СФП.	2	0,3	1,7	08.02. 2023 г.	
87.	СФП. Хореография. Упражнения с лентой. Групповые упражнения.	2		2	09.02. 2023 г.	
88.	Физическая культура как средство воспитания. СФП. Эстафеты. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	11.02. 2023 г.	
89.	Хореография. Профилактика травматизма. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	12.02. 2023 г.	

90.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. СФП.	2	0,5	1,5	15.02 2023 г.	
91.	Соревнования.	2		2	16.02. 2023 г.	
92.	Параолимпийское движение. Акробатика. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,3	2,7	18.02. 2023 г.	
93.	Хореография. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с булавами. Подвижные игры.	3		3	19.02. 2023 г.	
94.	Самоконтроль. Упражнения у гимнастической стенки с партнером. СФП. Групповые упражнения. Равновесия.	2	0,5	1,5	22.02. 2023 г.	
95.	Акробатика. Упражнения восстановительного характера. Групповые упражнения.	2		2	25.02. 2023 г.	
96.	Хореография. СФП. Групповые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки с партнером. Упражнения с резиной.	3		3	26.02. 2023 г.	
97.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Беспредметная подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	01.03 2023 г.	
98.	Врачебный контроль. СФП. Хореография. Подвижные игры. Групповые упражнения.	2		2	02.03. 2023 г.	
99.	Акробатика. Упражнения с обручем. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	2		2	04.03. 2023 г.	
100	Хореография. Предметная подготовка с обручем. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	05.03. 2023 г.	
101	Беспредметная подготовка. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		3	09.03. 2023 г.	
102	Акробатика. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП. Легкоатлетические упражнения	2		2	11.03. 2023 г.	

103	ОФП. Акробатика. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	12.03.2023 г.	
104	Новости мира художественной гимнастики. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	15.03.2023 г.	
105	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. Беспредметная подготовка. ОФП. Упражнения со скакалкой.	2	0,5	2	16.03.2023 г.	
106	Упражнения с обручем. Игры на внимание. Групповые упражнения.	2		2	18.03.2023 г.	
107	СФП. Беспредметная подготовка. Подвижные игры Упражнения с мячом. Групповые упражнения.	3		3	19.03.2023 г.	
108	Профилактика травматизма. СФП. Хореография. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	22.03.2023 г.	
109	СФП. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,5	1,5	23.03.2023 г.	
110	Соревнования.	2		2	25.03.2023 г.	
111	Акробатика. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения. Танцевальная подготовка. СФП.	3		3	26.03.2023 г.	
112	Врачебный контроль. ОФП. Хореография. Групповые упражнения. Эстафеты. СФП.	3	0,5	3	29.03.2023 г.	
113	Беспредметная подготовка. СФП. ОФП. Групповые упражнения. Упражнения с лентой.	2		2	30.03.2023 г.	
114	Акробатика. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	01.04.2023 г.	
115	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Игровые задания. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	02.04.2023 г.	
116	Упражнения с обручем. Эстафеты. Хореография. СФП. Подвижные игры. Групповые упражнения.	3		3	05.04.2023 г.	

117	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	06.04. 2023 г.	
118	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. СФП. Групповые упражнения.	2	0,5	1,5	08.04. 2023 г.	
119	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	09.04. 2023 г.	
120	СФП. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	12.04. 2023 г.	
121	Предметная подготовка с мячом. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Эстафеты. ОФП.	2		2	13.04. 2023 г.	
122	Самоконтроль. Упражнения с лентой. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Хореография.	2	0,3	1,7	15.04. 2023 г.	
123	Беспредметная подготовка. ОФП. Игры на внимание. Групповые упражнения. Упражнения с мячом	3		3	16.04. 2023 г.	
124	Хореография. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	3		3	19.04 2023 г.	
125	СФП. Беспредметная подготовка. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	20.04. 2023 г.	
126	Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	2	0,3	1,7	22.04. 2023 г.	
127	СФП. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	23.04. 2023 г.	
128	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	26.04. 2023 г.	
129	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2	0,5	1,5	27.04. 2023 г.	
130	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2		2	29.04. 2023 г.	
131	Хореография. СФП. Прыжковая подготовка. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП.	3		3	30.04. 2023 г.	

132	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Предметная подготовка с обручем. ОФП.	3		3	03.05. 2023 г.	
133	ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с булавами. Групповые упражнения.	2		2	04.05. 2023 г.	
134	Основы здорового питания. Беспредметная подготовка. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Танцевальная подготовка.	3	0,5	2,5	06.05. 2023 г.	
135	Хореография Упражнения с булавами. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	3		3	07.05. 2023 г.	
136	Акробатика. Легкоатлетические упражнения. Игры на внимание. СФП. Упражнения с резиной.	2		2	10.05. 2023 г.	
137	Беспредметная подготовка. ОФП. Упражнения с булавами. Игровые задания. Хореография.	2		2	11.05. 2023 г.	
138	Новости мира художественной гимнастики. Упражнения с мячом. Составление групповых упражнений. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	13.05. 2023 г.	
139	Хореография. Эстафеты. СФП. Упражнения с резиной. ОФП.	2		2	14.05. 2023 г.	
140	Беспредметная подготовка. СФП. Упражнения с булавами. ОФП. Эстафетные задания.	2		2	17.05. 2023 г.	
141	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Игровые задания. Комплекс упражнений с мячом.	3	0,5	3	18.05. 2023 г.	
142	СФП. Беспредметная подготовка. ОФП. Предметная подготовка с булавами. Эстафетные задания.	3		3	20.05. 2023 г.	
143	Хореография. СФП. Предметная подготовка с булавами. ОФП.	2		2	21.05. 2023 г.	
144	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. Акробатика. Эстафеты.	2	0,5	2	24.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
145	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Равновесная подготовка.	2		2	25.05. 2023 г.	

	ОФП. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой.					
146	Танцевальная подготовка. СФП. Акробатика. ОФП. Идеомоторная тренировка. Комплекс с резиной.	2		2	27.05. 2023 г.	
147	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	3		3	28.05. 2023 г.	
148	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	31.05. 2023 г.	
149	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	2		2	01.06. 2023 г.	
150	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	2		2	03.06. 2023 г.	
151	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	04.06. 2023 г.	
152	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка	3		3	07.06. 2023 г.	
153	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	2		2	08.06. 2023 г.	
154	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	10.06. 2023 г.	
155	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	11.06. 2023 г.	

156	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс с резиной.	2		2	14.06. 2023 г.	
157	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с грузами. ОФП Идеомоторная тренировка.	2		2	15.06. 2023 г.	
158	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	17.06. 2023 г.	
159	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Упражнения с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	18.06. 2023 г.	
160	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	2		2	21.06. 2023 г.	
161	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	2		2	22.06. 2023 г.	
162	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	24.06. 2023 г.	
163	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	3		3	25.06. 2023 г.	
164	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	28.06. 2023 г.	
165	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	2		2	29.06. 2023 г.	
166	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем.	3		3	01.07. 2023 г.	
ИТОГО		420	38	382		

Календарно-тематическое планирование 6 года обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения по факту	Дата проведения по факту
1.	Техника безопасности во время занятий. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,3	2,7	02.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	2		2	03.09. 2022 г.	
3.	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. Беспредметная подготовка. ОФП. Упражнения со скакалкой.	3	0,3	2,7	04.09. 2022 г.	
4.	ОФП. Значение хореографии в художественной гимнастике. Хореография. Упражнения с обручем. Упражнения с резиной.	2	0,3	1,7	07.09. 2022 г.	
5.	Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Хореография. Упражнения с мячом. Подвижные игры. ОФП.	3	0,5	2,5	08.09. 2022 г.	
6.	Профилактика заболеваемости. Вращательная подготовка. ОФП. Предметная подготовка с лентой.	2	0,3	1,7	10.09. 2022 г.	
7.	Питьевой режим. Акробатика. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	11.09. 2022 г.	
8.	Основы составления групповых упражнений. Хореография. ОФП. Упражнения с лентой. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	14.09. 2022 г.	
9.	Элементы обмена в групповых упражнениях. Хореография. ОФП. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.09. 2022 г.	
10.	Развитие спорта в XX - XXI веках. Хореография. Групповые упражнения. ОФП. Эстафеты.	2	0,3	1,7	17.09. 2022 г.	
11.	Профилактика заболеваемости. Беспредметная подготовка. ОФП.	3	0,5	2,5	18.09. 2022 г.	

	Упражнения с обручем. Комплекс ритмической гимнастики.					
12.	Правильная осанка и способы её сохранения. ОФП. Упражнения со скакалкой. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	21.09. 2022 г.	
13.	СФП. Материально-техническое обеспечение при спортивной деятельности Упражнения с булавами. ОФП. Хореография.	3	0,5	2,5	22.09. 2022 г.	
14.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в художественной гимнастике. СФП. Беспредметная подготовка. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	24.09. 2022 г.	
15.	Сила и способы её развития. Акробатика. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	25.09. 2022 г.	
16.	Гибкость и способы её развития. Групповые упражнения. ОФП. СФП. Комплекс динамических упражнений. Хореография.	2	0,3	1,7	28.09. 2022 г.	
17.	Циркадные ритмы организма. ОФП. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. СФП.	3	0,5	2,5	29.09. 2022 г.	
18.	Врачебный контроль. Акробатика. Упражнения со скакалкой. ОФП.	2	0,3	1,7	01.10 2022 г.	
19.	Хореография. Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	02.10. 2022 г.	
20.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2	0,5	1,5	05.10. 2022 г.	
21.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	06.10. 2022 г.	
22.	Основы спортивного массажа. Хореография. СФП. Комплекс акробатических упражнений.	2	0,3	1,7	08.10. 2022 г.	
23.	Хореография. Эстафеты. ОФП. Профилактика травматизма. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	09.10. 2022 г.	
24.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий.	2	0,3	1,7	12.10. 2022 г.	

	Акробатика. Упражнения с резиной. Групповые упражнения.					
25.	Медико-биологические средства восстановления. Хореография. Акробатические упражнения. Танцевальная подготовка. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	13.10. 2022 г.	
26.	Основы спортивного массажа. Упражнения с обручем. ОФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	15.10. 2022 г.	
27.	Спортивные сооружения. Акробатика. СФП. Комплекс ритмической гимнастики.	3	0,3	2,7	16.10. 2022 г.	
28.	Техника выполнения типичных прыжков. Хореография. Упражнения с булавами. ОФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	19.10. 2022 г.	
29.	Научно-методическое обеспечение в спорте. Групповые упражнения. СФП. Беспредметная подготовка. Упражнения со скакалкой.	3	0,5	2,5	20.10. 2022 г.	
30.	Особенности элементов тела, относящихся к группе вращений. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	22.10. 2022 г.	
31.	Планирование и учёт при занятиях спортом. Комплекс упражнений с партнёром. СФП. Групповые упражнения. Хореография.	3	0,3	2,7	23.10. 2022 г.	
32.	Техника выполнения типичных вращений. СФП. Групповые упражнения. Комплекс у гимнастической стенки. ОФП.	2	0,3	1,7	26.10. 2022 г.	
33.	Тесты на определения уровня развития гибкости. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	27.10. 2022 г.	
34.	Техника выполнения типичных вращений. СФП. Хореография. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	29.10. 2022 г.	
35.	Профилактика травматизм. Беспредметная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	30.10. 2022 г.	

36.	Соревнования. ОФП.	2		2	02.11. 2022 г.	
37.	Тесты на определения уровня развития силы. Акробатика. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. СФП.	3	0,5	2,5	03.11. 2022 г.	
38.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. СФП. Комплекс упражнений с партнёром. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	05.11. 2022 г.	
39.	Классификация и техническая сложность прыжков. СФП. Хореография. Эстафеты.	3	0,3	2,7	06.11. 2022 г.	
40.	Классификация и техническая сложность равновесий. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	09.11. 2022 г.	
41.	Техника выполнения типичных равновесий. Упражнения с обручем. Акробатика. СФП.	3	0,3	2,7	10.11. 2022 г.	
42.	Хореография. Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	12.11. 2022 г.	
43.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	13.11. 2022 г.	
44.	СФП. Обзор событий в мире художественной гимнастики. организма. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	2		2	16.11. 2022 г.	
45.	Физическая культурой как часть общей культуры. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3		3	17.11. 2022 г.	
46.	Закаливание. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2		2	19.11. 2022 г.	
47.	Особенности элементов тела, относящихся к группе равновесий. Упражнения с булавами. ОФП.	3	0,3	2,7	20.11. 2022 г.	
48.	Основы спортивного массажа. Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с партнёром. Групповые упражнения. ОФП.	2	0,3	1,7	23.11. 2022 г.	

49.	Повышение уровня функциональных возможностей организма. ОФП. СФП. Групповые упражнения. Сюжетные игры.	3	0,5	2,5	24.11. 2022 г.	
50.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	26.11. 2022 г.	
51.	Основы судейства соревнований. Комплекс упражнений у опоры. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	27.11. 2022 г.	
52.	Периодичность поддержания «физической формы». СФП. Хореография. Групповые упражнения. СФП. ОФП.	2	0,3	1,7	30.11. 2022 г.	
53.	Правила соревнований по художественной гимнастике. Акробатика. СФП. Упражнения с обручем. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	01.12. 2022 г.	
54.	Акробатика. Основы судейства соревнований. ОФП. Упражнения с булавами. СФП. Эстафеты.	2	0,3	1,7	03.12. 2022 г.	
55.	СФП. Влияние хореографических упражнений на становление гимнастической техники. ОФП. Хореография. Упражнения с мячом. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	04.12. 2022 г.	
56.	СФП. Влияние акробатических упражнений на становление гимнастической техники. ОФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	07.12. 2022 г.	
57.	Способы сохранения «физической формы». Акробатика. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	08.12. 2022 г.	
58.	Базовые двигательные действия. Хореография. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	10.12. 2022 г.	
59.	Инструктаж по технике безопасности. Беспредметная подготовка. Упражнения с обручем. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	11.12. 2022 г.	

60.	Хореография. Профилактика травматизма. СФП. Групповые упражнения. Акробатика.	2	0,3	1,7	14.12. 2022 г.	
61.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. ОФП. Танцевальная подготовка. СФП.	3	0,5	2,5	15.12. 2022 г.	
62.	Соревнования	2		2	17.12. 2022 г.	
63.	Промежуточная аттестация.	3	0,5	2,5	18.12. 2022 г.	
64.	Промежуточная аттестация.	2		2	21.12. 2022 г.	
65.	Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП. Комплекс упражнений с партнёром. ОФП.	3		3	22.12. 2022 г.	
66.	Гигиенические требования к одежде. Акробатика. Упражнения у гимнастической стенки. СФП.	2	0,3	1,7	24.12. 2022 г.	
67.	Самоконтроль. Хореография. Упражнения с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	25.12. 2022 г.	
68.	Профилактика заболевания ОРВ. Комплекс упражнений у опоры. Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	28.12. 2022 г.	
69.	Акробатика. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	29.12. 2022 г.	
70.	Хореография. Упражнения с лентой. Групповые упражнения. Упражнения с резиной. СФП.	2		2	11.01. 2023 г.	
71.	Новости мира художественной гимнастики. Беспредметная подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	12.01. 2023 г.	
72.	Акробатика. СФП. Упражнения с обручем. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке.	2		2	14.01. 2023 г.	
73.	СФП. Способы восстановления «физической формы». ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.01. 2023 г.	
74.	СФП. Хореографическая терминология. Беспредметная подготовка. Упражнения с	2	0,3	1,7	18.01. 2023 г.	

	партнёром на гимнастической скамейке. Групповые упражнения.					
75.	Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Танцевальная подготовка. Подвижные игры.	3		3	19.01. 2023 г.	
76.	ОФП. Предметная подготовка с мячом. СФП. Хореография.	2		2	21.01. 2023 г.	
77.	СФП. Особенности выполнения хореографических элементов. Упражнения у опоры Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	22.01. 2023 г.	
78.	Акробатическая терминология. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с булавами. ОФП.	2	0,3	1,7	25.01. 2023 г.	
79.	Хореография. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке. Групповые упражнения.	3		3	26.01. 2023 г.	
80.	СФП. Особенности выполнения акробатических элементов. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	28.01. 2023 г.	
81.	Акробатика. Упражнения с партнёром на гимнастической скамейке. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	29.01. 2023 г.	
82.	Упражнения с обручем. СФП. Групповые упражнения. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	2		2	01.02. 2023 г.	
83.	Закаливание. Хореография. СФП. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	02.02. 2023 г.	
84.	Способы сохранения «физической формы». Акробатика. Комплекс упражнений с партнёром на гимнастической скамейке. СФП.	2	0,5	1,5	04.02. 2023 г.	
85.	Хореография. ОФП. СФП. Упражнения с лентой. Групповые упражнения. Эстафеты.	3		3	05.02. 2023 г.	
86.	Физическая культура как средство воспитания. Эстафеты. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	08.02. 2023 г.	
87.	Хореография. Профилактика травматизма. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,3	2,7	09.02. 2023 г.	

88.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. СФП.	2	0,5	1,5	11.02. 2023 г.	
89.	Параолимпийское движение. Акробатика. Упражнения со скакалкой. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	12.02. 2023 г.	
90.	Хореография. СФП. Групповые упражнения. Упражнения с булавами. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	15.02. 2023 г.	
91.	Самоконтроль. Упражнения у гимнастической стенки с партнером. СФП. Групповые упражнения. Равновесия.	3	0,3	2,7	16.02. 2023 г.	
92.	Акробатика. Упражнения восстановительного характера. Групповые упражнения.	2		2	18.02. 2023 г.	
93.	Хореография. СФП. Групповые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки с партнером. Упражнения с резиной.	3		3	19.02. 2023 г.	
94.	Врачебный контроль. СФП. Хореография. Подвижные игры. Групповые упражнения. СФП.	2	0,3	1,7	22.02. 2023 г.	
95.	Инструктаж по технике безопасности. Беспредметная подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	25.02. 2023 г.	
96.	Соревнования. СФП.	2		2	26.02. 2023 г.	
97.	Акробатика. Упражнения с обручем. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		3	01.03. 2023 г.	
98.	Хореография. Предметная подготовка с обручем. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	2		2	02.03. 2023 г.	
99.	Беспредметная подготовка. СФП. Упражнения с булавами. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		3	04.03. 2023 г.	
100	Акробатика. Упражнения с мячом. Групповые упражнения. СФП. Легкоатлетические упражнения	2		2	05.03. 2023 г.	

101	Новости мира художественной гимнастики. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	09.03. 2023 г.	
102	ОФП. Акробатика. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2		2	11.03. 2023 г.	
103	Техника безопасности во время самостоятельных занятий дома. Беспредметная подготовка. ОФП. Упражнения со скакалкой.	3		3	12.03. 2023 г.	
104	Упражнения с обручем. Игры на внимание. Групповые упражнения.	2		2	15.03. 2023 г.	
105	Хореография. ОФП. СФП. Беспредметная подготовка. Упражнения со скакалкой. Групповые упражнения.	3		3	16.03. 2023 г.	
106	Профилактика травматизма. СФП. Хореография. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	2,7	18.03. 2023 г.	
107	СФП. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	19.03. 2023 г.	
108	Соревнования.	2		2	21.03. 2023 г.	
109	Врачебный контроль. ОФП. Хореография. Групповые упражнения. Эстафеты. СФП.	3		3	23.03. 2023 г.	
110	Беспредметная подготовка. СФП. ОФП. Групповые упражнения. Упражнения с лентой.	2		2	25.03. 2023 г.	
111	Акробатика. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	26.03. 2023 г.	
112	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Игровые задания. Групповые упражнения. Подвижные игры.	2	0,3	1,7	29.03. 2023 г.	
113	Беспредметная подготовка. СФП. Упражнения с обручем. Эстафеты. Групповые упражнения.	3		3	30.03. 2023 г.	
114	Беспредметная подготовка. Предметная подготовка с обручем. Эстафетные задания. ОФП. СФП.	2		2	01.04. 2023 г.	

115	Строение и функционирование организма. СФП. Предметная подготовка с булавами.	3	0,5	2,5	02.04. 2023 г.	
116	ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Групповые упражнения.	2		2	05.04. 2023 г.	
117	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	06.03. 2023 г.	
118	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с мячом. Игровые задания.	2	0,5	1,5	08.04. 2023 г.	
119	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	09.04. 2023 г.	
120	Самоконтроль. Акробатика. Предметная подготовка с булавами. Эстафеты. СФП.	2	0,5	1,5	12.04. 2023 г.	
121	Хореография. Композиционно-исполнительская подготовка. Эстафетные задания. СФП.	3		3	13.04. 2023 г.	
122	ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с булавами. Ролевые игры.	2		2	15.04. 2023 г.	
123	Хореография. ОФП. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	3		3	16.04. 2023 г.	
124	Строение и функционирование организма. Композиционно-исполнительская подготовка.	2	0,3	1,7	19.04. 2023 г.	
125	Хореография. Композиционно-исполнительская подготовка. Игровые задания. ОФП.	3		3	20.04. 2023 г.	
126	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	2	0,3	1,7	22.04. 2023 г.	
127	Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	23.04. 2023 г.	
128	Соревнования.	2		2	26.04. 2023 г.	
129	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3	0,5	3	27.04. 2023 г.	

130	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2		2	29.04. 2023 г.	
131	СФП. Беспредметная подготовка. Композиционно-исполнительская подготовка. ОФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	30.04. 2023 г.	
132	Врачебный контроль. СФП. Хореография. Композиционно-исполнительская подготовка.	2	0,3	1,7	03.05. 2023 г.	
133	Беспредметная подготовка. Предметная подготовка с обручем. Эстафетные задания. ОФП. СФП.	3		3	04.05. 2023 г.	
134	Предметная подготовка с обручем и с мячом. СФП. Акробатика. Сюжетные игры. ОФП.	2		2	06.05. 2023 г.	
135	Предметная подготовка с обручем. Хореография. ОФП. Подвижные игры. СФП.	3		3	07.05. 2023 г.	
136	Строение и функционирование организма. ОФП. Предметная подготовка с булавами.	2	0,5	1,5	10.05. 2023 г.	
137	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Игровые задания.	3	0,5	2,5	11.05. 2023 г.	
138	СФП. Акробатика. Беспредметная подготовка. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	2		2	13.05. 2023 г.	
139	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с резиной. ОФП.	3		3	14.05. 2023 г.	
140	Самоконтроль. Акробатика. Предметная подготовка с булавами. Эстафеты. СФП.	2	0,3	1,7	17.05. 2023 г.	
141	Хореография. Композиционно-исполнительская подготовка. Эстафетные задания. СФП.	3		3	18.05. 2023 г.	
142	ОФП. СФП. Предметная подготовка со скакалкой. Подвижные игры.	2		2	20.05. 2023 г.	
143	Строение и функционирование организма. Композиционно-исполнительская подготовка.	3	0,3	2,7	21.05. 2023 г.	

144	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Акробатика. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	24.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
145	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Равновесная подготовка. ОФП. СФП. Комплекс упражнений со скакалкой.	3		3	25.05. 2023 г.	
146	Танцевальная подготовка. СФП. Акробатика. Комплекс с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	27.05. 2023 г.	
147	Хореография. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Упражнения с грузами.	3		3	28.05. 2023 г.	
148	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	2		2	31.05. 2023 г.	
149	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	01.06. 2023 г.	
150	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	2		2	03.06. 2023 г.	
151	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	04.06. 2023 г.	
152	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка	2		2	07.06. 2023 г.	
153	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	3		3	08.06. 2023 г.	

154	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	10.06. 2023 г.	
155	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	11.06. 2023 г.	
156	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс с резиной. ОФП.	2		2	14.06. 2023 г.	
157	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с грузами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	15.06. 2023 г.	
158	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	17.06. 2023 г.	
159	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	18.06. 2023 г.	
160	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	2		2	21.06. 2023 г.	
161	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	22.06. 2023 г.	
162	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	2		2	24.06. 2023 г.	
163	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	25.06. 2023 г.	

164	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП. Идеомоторная тренировка.	2		2	28.06. 2023 г.	
165	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	29.06. 2023 г.	
166	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем.	2		2	01.07. 2023 г.	
167	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	02.07. 2023 г.	
168	Акробатика. Равновесия. СФП. Упражнения с резиной. Идеомоторная тренировка.	2		2	05.07. 2023 г.	
ИТОГО		420	38	382		

Календарно-тематическое планирование 1 года углублённого уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	02.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	3		3	04.09. 2022 г.	
3.	Врачебный контроль, самоконтроль. Беспредметная подготовка. Акробатика. ОФП.	3	0,5	2,5	06.09. 2022 г.	
4.	Значение физической культуры и спорта для всестороннего	3	0,5	2,5	07.09. 2022 г.	

	развития человека. Групповые упражнения. ОФП.					
5.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	09.09. 2022 г.	
6.	Основы физиологии человека. СФП. Беспредметная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	11.09. 2022 г.	
7.	Гигиенические средства восстановления после физических нагрузок. ОФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	13.09. 2022 г.	
8.	Этика спорта. СФП. Акробатика. Предметная подготовка. Групповые упражнения. Эстафеты. ОФП.	3	0,5	2,5	14.09. 2022 г.	
9.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Беспредметная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	16.09. 2022 г.	
10.	Общероссийские антидопинговые правила. Предметная подготовка. Хореография. СФП.	3	0,5	2,5	18.09. 2022 г.	
11.	Акробатика. Индивидуально-психологические особенности нервной системы. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3	0,5	2,5	20.09. 2022 г.	
12.	Базовая и специальная психологическая подготовка. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	21.09. 2022 г.	
13.	Художественная гимнастика как часть олимпийского движения. ОФП. Хореография.	3	0,3	2,7	23.09. 2022 г.	

	Групповые упражнения.					
14.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	25.09. 2022 г.	
15.	Тактической подготовки в художественной гимнастике. Хореография. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3	0,3	2,7	27.09. 2022 г.	
16.	Значение спорта в жизни человека. Акробатика. ОФП. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	28.09. 2022 г.	
17.	СФП. Основы технической подготовки. Групповые упражнения. Инструкторская практика. ОФП.	3	0,3	2,7	30.09. 2022 г.	
18.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	02.10 2022 г.	
19.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	04.10. 2022 г.	
20.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	05.10. 2022 г.	
21.	Многолетняя тренировка и её основные этапы, характеристика периодов подготовки. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	07.10. 2022 г.	
22.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	09.10. 2022 г.	
23.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,7	11.10. 2022 г.	

24.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	12.10. 2022 г.	
25.	СФП. Компоненты спортивной подготовки. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3		3	14.10. 2022 г.	
26.	Психологическая подготовка. Беспредметная подготовка. Хореография. Судейская практика. СФП.	3	0,5	2,5	16.10. 2022 г.	
27.	План проведения занятия по художественной гимнастике. Предметная подготовка. ОФП. Судейская практика.	3	0,3	2,7	18.10. 2022 г.	
28.	Комплекс ГТО. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	19.10. 2022 г.	
29.	Тесты и их использование в художественной гимнастике. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3	0,5	2,5	21.10. 2022 г.	
30.	Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Предметная подготовка. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	23.10. 2022 г.	
31.	Влияние на человека занятий художественной гимнастикой. Групповые упражнения. Хореография. СФП.	3	0,5	2,5	25.10. 2022 г.	
32.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	26.10. 2022 г.	
33.	Инструктаж по технике безопасности. Техничко-тактическая подготовка. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	28.10. 2022 г.	
34.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	30.10. 2022 г.	
35.	Физическая культура и спорт в жизни человека, преимущества	3	0,3	2,7	01.11. 2022 г.	

	здорового образа жизни. СФП. Групповые упражнения.					
36.	Компоненты спортивной подготовки. СФП. Групповые упражнения. Хореография.	3	0,3	2,7	02.11. 2022 г.	
37.	Использование символов при записи элементов в художественной гимнастике. Предметная подготовка.	3	0,3	2,7	06.11. 2022 г.	
38.	История развития художественной гимнастики в нашей стране и в Республики Коми. Групповые упражнения. ОФП. Акробатика	3	0,3	2,7	08.11. 2022 г.	
39.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. ОФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	09.11. 2022 г.	
40.	СФП. Врачебный контроль, самоконтроль. Групповые упражнения. Хореография.	3	0,3	2,7	11.11. 2022 г.	
41.	Обзор событий в мире художественной гимнастики. СФП. Групповые упражнения. Судейская практика.	3	0,5	2,5	13.11. 2022 г.	
42.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.11. 2022 г.	
43.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	16.11. 2022 г.	
44.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	18.11. 2022 г.	
45.	Этапы многолетней подготовки в художественной гимнастике. Групповые	3		3	20.11. 2022 г.	

	упражнения. Акробатика. СФП. Эстафеты.					
46.	Психологическая подготовка. Беспредметная подготовка. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения	3		3	22.11. 2022 г.	
47.	Основы физиологии человека. Предметная подготовка. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	23.11. 2022 г.	
48.	Этика в работе педагога. СФП. ОФП. Групповые упражнения. Акробатика.	3	0,3	2,7	25.11. 2022 г.	
49.	Правила соревнований по художественной гимнастике. Беспредметная подготовка. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	27.11. 2022 г.	
50.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	29.11. 2022 г.	
51.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	30.11. 2022 г.	
52.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	02.12. 2022 г.	
53.	ОФП. Техничко-тактическая подготовка. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	04.12. 2022 г.	
54.	Хореография. Индивидуальный тренировочный план. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	06.12. 2022 г.	
55.	Гигиенические средства восстановления после физических нагрузок. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.12. 2022 г.	
56.	Компоненты спортивной подготовки. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	3	0,5	2,5	09.12. 2022 г.	

57.	Права и обязанности участниц соревнований. Акробатика Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	11.12. 2022 г.	
58.	Этика поведения спортивного судьи. Групповые упражнения. СФП. Эстафеты.	3	0,3	2,7	13.12. 2022 г.	
59.	Технико-тактическая подготовка. Акробатика СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	14.12. 2022 г.	
60.	Правила соревнований по художественной гимнастике, правила судейства. СФП. Групповые упражнения.	3		3	16.12. 2022 г.	
61.	СФП. Методика проведения физкультурно-массовых мероприятий. Акробатика Групповые упражнения.	3		3	18.12. 2022 г.	
62.	Технико-тактическая подготовка. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	20.12. 2022 г.	
63.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.12. 2022 г.	
64.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	23.12. 2022 г.	
65.	Промежуточная аттестация.	3	0,5	2,5	25.12. 2022 г.	
66.	Промежуточная аттестация.	3		3	27.12. 2022 г.	
67.	СФП. Групповые упражнения. Акробатика. Эстафеты.	3		3	28.12. 2022 г.	
68.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3	0,3	2,7	30.12. 2022 г.	
69.	Технические ошибки при выполнении элементов без предмета и пути их устранения.	3	0,5	2,5	10.01. 2023 г.	

	Групповые упражнения. СФП. Акробатика.					
70.	Значение спорта в жизни человека. СФП. Групповые упражнения. Хореография.	3	0,3	2,7	11.01. 2023 г.	
71.	СФП. Гибкость - методика её развития и способы её оценки. Судейская практика. ОФП.	3	0,3	2,7	13.01. 2023 г.	
72.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. СФП. Групповые упражнения. Хореография.	3	0,3	2,7	15.01. 2023 г.	
73.	Тесты на определения уровня развития гибкости. СФП. ОФП. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	17.01. 2023 г.	
74.	СФП. Ловкость и способы её развития. Инструкторская практика. Акробатика	3	0,5	2,5	18.01. 2023 г.	
75.	Новости мира художественной гимнастики. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3	0,3	2,7	20.01. 2023 г.	
76.	Тесты на определения уровня развития ловкости. Эстафеты. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	22.01. 2023 г.	
77.	Выносливость - методика её развития и способы её развития. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Акробатика	3	0,3	2,7	24.01. 2023 г.	
78.	Тесты на определения уровня развития выносливости. Групповые упражнения. Хореография. СФП	3	0,3	2,7	25.01. 2023 г.	
79.	Структура и основы техники движений со скакалкой. СФП. Судейская практика. ОФП.	3	0,3	2,7	27.01. 2023 г.	

80.	Врачебный контроль, самоконтроль. Групповые упражнения. Инструкторская практика. СФП.	3	0,3	2,7	30.01. 2023 г.	
81.	Предметный урок со скакалкой. Групповые упражнения. СФП. Эстафеты.	3	0,5	2,5	31.01. 2023 г.	
82.	Правила соревнований по художественной гимнастике. СФП. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	01.02. 2023 г.	
83.	Основы физиологии человека. СФП. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	03.02. 2023 г.	
84.	Технические ошибки при выполнении элементов со скакалкой и пути их устранения. Групповые упражнения. Акробатика.	3	0,5	2,5	05.02. 2023 г.	
85.	Технические ошибки при выполнении элементов со скакалкой и пути их устранения. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.02. 2023 г.	
86.	Предметный урок с обручем. Акробатика. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	08.02. 2023 г.	
87.	Физическая культура и спорт в жизни человека, преимущества здорового образа жизни. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	10.02. 2023 г.	
88.	Технические ошибки при выполнении элементов без предмета и пути их устранения. Эстафеты. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	12.02. 2023 г.	

89.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	14.02. 2023 г.	
90.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.02. 2023 г.	
91.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	17.02. 2023 г.	
92.	Психологическая подготовка. Судейская практика. СФП. Групповые упражнения.	3		3	19.02. 2023 г.	
93.	Особенности тренировки групповых упражнений. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.02. 2023 г.	
94.	Акробатика. Судейская практика. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3		3	22.02. 2023 г.	
95.	СФП. Правила соревнований по художественной гимнастике. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	24.02. 2023 г.	
96.	Психологическая подготовка. Судейская практика. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	26.02. 2023 г.	
97.	Технико-тактическая подготовка. Эстафеты. СФП. Групповые упражнения.	3		3	28.02. 2023 г.	
98.	Психологическая подготовка. Беспредметная подготовка. Инструкторская практика.	3		3	01.03. 2023 г.	
99.	Правила соревнований по художественной гимнастике. Предметная подготовка. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	03.03. 2023 г.	
100.	Обзор событий в мире художественной гимнастики. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	05.03. 2023 г.	

101.	Правила соревнований по художественной гимнастике. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	07.03. 2023 г.	
102.	Хореография. Групповые упражнения. Эстафеты ОФП. Инструкторская практика.	3		3	10.03. 2023 г.	
103.	Беспредметная подготовка. Эстафеты. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. СФП.	3		3	12.03. 2023 г.	
104.	Предметная подготовка. СФП. ОФП. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3		3	14.03. 2023 г.	
105.	Предметная подготовка. Групповые упражнения. Судейская практика. СФП.	3		3	15.03. 2023 г.	
106.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	17.03. 2023 г.	
107.	Акробатика. Легкоатлетические упражнения. Инструкторская практика. ОФП.	3		3	19.03. 2023 г.	
108.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	21.03. 2023 г.	
109.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	22.03. 2023 г.	
110.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	24.03. 2023 г.	
111.	СФП. ОФП. Судейская практика. Групповые упражнения. Эстафеты.	3		3	26.03. 2023 г.	
112.	Беспредметная подготовка. Хореография. Судейская практика. СФП.	3	0,5	2,5	28.03. 2023 г.	

113.	Предметная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	29.03. 2023 г.	
114.	Предметная подготовка. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	31.03. 2023 г.	
115.	Предметная подготовка. Хореография. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	02.04. 2023 г.	
116.	Беспредметная подготовка. Хореография. СФП. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	04.04. 2023 г.	
117.	Предметная подготовка. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3		3	05.03. 2023 г.	
118.	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль. Групповые упражнения. Хореография.	3		3	07.04. 2023 г.	
119.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения.	3		3	09.04. 2023 г.	
120.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	11.04. 2023 г.	
121.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	12.04. 2023 г.	
122.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	14.04. 2023 г.	
123.	Предметная подготовка. СФП. Групповые упражнения. Судейская практика.	3		3	16.04. 2023 г.	
124.	Хореография. Танцевальная подготовка. Предметная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	18.04. 2023 г.	

125.	Новости мира художественной гимнастики. Групповые упражнения. Акробатика	3	0,3	2,7	19.04. 2023 г.	
126.	Профилактика травматизма. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	3	21.04. 2023 г.	
127.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	3	23.04. 2023 г.	
128.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	25.04. 2023 г.	
129.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3	0,5	2,5	26.04. 2023 г.	
130.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3		3	28.04. 2023 г.	
131.	СФП. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Судейская практика. ОФП.	3		3	30.04. 2023 г.	
132.	ОФП. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Хореография. СФП.	3		3	03.05. 2023 г.	
133.	СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП. Судейская практика. Подвижные игры.	3		3	05.05. 2023 г.	
134.	Хореография. Инструкторская практика. Групповые упражнения. СФП.	3		3	07.05. 2023 г.	
135.	СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Инструкторская практика. ОФП.	3		3	10.05. 2023 г.	
136.	Инструктаж по технике безопасности. Психологическая подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	12.05. 2023 г.	
137.	ОФП. СФП. Хореография. Предметная подготовка с булавами. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	14.05. 2023 г.	

138.	ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с булавами. СФП. Групповые упражнения. Подвижные игры.	3		3	16.05. 2023 г.	
139.	Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения. Комплекс упражнений с мячом.	3		3	17.05. 2023 г.	
140.	ОФП. Основы физиологии человека. СФП. Предметная подготовка. Легкоатлетические упражнения.	3		3	19.05. 2023 г.	
141.	ОФП. СФП. Предметная подготовка. Акробатика. Инструкторская практика.	3		3	21.05. 2023 г.	
142.	Предметная подготовка. СФП. Хореография. Судейская практика. СФП.	3		3	23.05. 2023 г.	
143.	Предметная подготовка. Акробатика. СФП. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения.	3		3	24.05. 2023 г.	
144.	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	26.05. 2023 г.	
<i>Самостоятельные занятия</i>						
145.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	28.05. 2023 г.	
146.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.05. 2023 г.	

147.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с грузами.	3		3	31.05. 2023 г.	
148.	Хореография. ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. Идеомоторная тренировка.	3		3	02.06. 2023 г.	
149.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	04.06. 2023 г.	
150.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	06.06. 2023 г.	
151.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	07.06. 2023 г.	
152.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка	3		3	09.06. 2023 г.	
153.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	3		3	11.06. 2023 г.	
154.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	13.06. 2023 г.	
155.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	14.06. 2023 г.	
156.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс с резиной.	3		3	16.06. 2023 г.	

157.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с грузами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	18.06. 2023 г.	
158.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	20.06. 2023 г.	
159.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	21.06. 2023 г.	
160.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	3		3	23.06. 2023 г.	
161.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	25.06. 2023 г.	
162.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	27.06. 2023 г.	
163.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	28.06. 2023 г.	
164.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.06. 2023 г.	
165.	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	02.07. 2023 г.	
166.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем.	3		3	04.07. 2023 г.	
167.	СФП. Акробатика. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. ОФП.	3		3	05.07. 2023 г.	

168.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП.	3		3	07.07. 2023 г.	
ИТОГО		504	39	465		

Календарно-тематическое планирование 2 года углублённого уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	02.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	3		3	04.09. 2022 г.	
3.	Врачебный контроль, самоконтроль. Беспредметная подготовка. Акробатика. ОФП.	3	0,5	2,5	06.09. 2022 г.	
4.	Значение физической культуры и спорта для всестороннего развития человека. ОФП. Предметная подготовка. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.09. 2022 г.	
5.	Акробатика. Индивидуально-психологические особенности нервной системы. СФП. ОФП. Инструкторская практика.	3	0,5	2,5	09.09. 2022 г.	
6.	Базовая и специальная психологическая подготовка. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	11.09. 2022 г.	
7.	Художественная гимнастика как часть олимпийского движения. Хореография. Танцевальная подготовка. ОФП. СФП.	3	0,3	2,7	13.09. 2022 г.	

	Групповые упражнения.					
8.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	14.09. 2022 г.	
9.	Тактической подготовки в художественной гимнастике. СФП. Беспредметная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	16.09. 2022 г.	
10.	Значение спорта в жизни человека. СФП. Предметная подготовка. Акробатика. ОФП. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	18.09. 2022 г.	
11.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	20.09. 2022 г.	
12.	СФП. Основы физиологии человека. Беспредметная подготовка. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.09. 2022 г.	
13.	СФП. Гигиенические средства восстановления после физических нагрузок. ОФП. Предметная подготовка.	3	0,5	2,5	23.09. 2022 г.	
14.	Этика спорта. Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	25.09. 2022 г.	
15.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. СФП. Беспредметная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	27.09. 2022 г.	
16.	Общероссийские антидопинговые правила. СФП. Групповые упражнения. Хореография. ОФП. Эстафеты.	3	0,5	2,5	28.09. 2022 г.	

17.	Многолетняя тренировка и её основные этапы, периодизация спортивной тренировки, характеристика периодов спортивной подготовки. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	30.09. 2022 г.	
18.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	02.10 2022 г.	
19.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	04.10. 2022 г.	
20.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	05.10. 2022 г.	
21.	Технические ошибки при выполнении элементов без предмета. Инструкторская практика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	07.10. 2022 г.	
22.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	09.10. 2022 г.	
23.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	11.10. 2022 г.	
24.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	12.10. 2022 г.	
25.	Основы тренировочного процесса. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	14.10. 2022 г.	
26.	Тесты и их использование в художественной гимнастике. Беспредметная подготовка. Инструкторская практика. СФП	3	0,5	2,5	16.10. 2022 г.	
27.	СФП. Требования техники безопасности на занятиях,	3	0,5	2,5	18.10. 2022 г.	

	предупреждение травматизма. Групповые упражнения. ОФП.					
28.	Влияние на человека занятий художественной гимнастикой. Хореография. СФП. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	19.10. 2022 г.	
29.	Психологическая подготовка. Беспредметная подготовка. Хореография. Судейская практика. СФП.	3		3	21.10. 2022 г.	
30.	План проведения занятия по художественной гимнастике. Предметная подготовка. СФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	23.10. 2022 г.	
31.	Комплекс ГТО. Акробатика. Групповые упражнения. СФП. Инструкторская практика. ОФП.	3	0,3	2,7	25.10. 2022 г.	
32.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	26.10. 2022 г.	
33.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	28.10. 2022 г.	
34.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	30.10. 2022 г.	
35.	Врачебный контроль, СФП. самоконтроль. Групповые упражнения. Хореография.	3	0,3	2,7	01.11. 2022 г.	
36.	Обзор событий в мире художественной гимнастики. Акробатика. СФП. Судейская практика. Эстафеты.	3	0,5	2,5	02.11. 2022 г.	
37.	Возрастные особенности детей. Хореография. СФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	06.11. 2022 г.	
38.	Этапы многолетней подготовки в художественной гимнастике. Акробатика. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	08.11. 2022 г.	

39.	Психологическая подготовка. Предметная подготовка. Акробатика. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3		3	09.11. 2022 г.	
40.	Физическая культура и спорт в жизни человека, преимущества здорового образа жизни. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	11.11. 2022 г.	
41.	Компоненты спортивной подготовки. Хореография. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	13.11. 2022 г.	
42.	Использование символов при записи элементов. Предметная подготовка. СФП. ОФП.	3	0,3	2,7	15.11. 2022 г.	
43.	История развития художественной гимнастики в нашей стране и в Республики Коми. Акробатика. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	16.11. 2022 г.	
44.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	18.11. 2022 г.	
45.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	20.11. 2022 г.	
46.	Отбор в художественной гимнастике. Предметная подготовка. Легкоатлетические упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	22.11. 2022 г.	
47.	Эстафеты. Индивидуальный тренировочный план. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	23.11. 2022 г.	
48.	Акробатика. Индивидуальный тренировочный план. Предметная подготовка. ОФП. Легкоатлетические упражнения.	3	0,3	2,7	25.11. 2022 г.	
49.	Гигиенические средства восстановления после физических нагрузок. СФП.	3	0,5	2,5	27.11. 2022 г.	

	Хореография. Групповые упражнения.					
50.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	29.11. 2022 г.	
51.	Технико-тактическая подготовка. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	30.11. 2022 г.	
52.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	02.12. 2022 г.	
53.	Основы физиологии человека. Предметная подготовка. СФП. Акробатика. ОФП. Эстафеты.	3	0,3	2,7	04.12. 2022 г.	
54.	Этика в работе педагога Акробатика. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	06.12. 2022 г.	
55.	Хореография. СФП. Правила судейства соревнований. Беспредметная подготовка. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	07.12. 2022 г.	
56.	СФП. Обзор событий в мире художественной гимнастики. Предметная подготовка. ОФП. Эстафеты. Судейская практика	3	0,3	2,7	09.12. 2022 г.	
57.	Регламент соревнований по художественной гимнастике. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	11.12. 2022 г.	
58.	Этика поведения спортивного судьи. СФП. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. ОФП.	3	0,3	2,7	13.12. 2022 г.	
59.	Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	14.12. 2022 г.	
60.	Методика проведения физкультурно-массовых	3		3	16.12. 2022 г.	

	мероприятий. Групповые упражнения. ОФП.					
61.	Правила соревнований по художественной гимнастике, правила судейства. Акробатика. СФП. Групповые упражнения.	3		3	18.12. 2022 г.	
62.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	20.12. 2022 г.	
63.	Инструктаж по технике безопасности ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.12. 2022 г.	
64.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	23.12. 2022 г.	
65.	Промежуточная аттестация.	3		3	25.12. 2022 г.	
66.	Промежуточная аттестация.	3	0,3	2,7	27.12. 2022 г.	
67.	Тесты на определения уровня развития ловкости. Эстафеты. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	28.12. 2022 г.	
68.	Тесты на определения уровня развития выносливости. СФП. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	30.12. 2022 г.	
69.	Структура и основы техники движений со скакалкой. Акробатика. Судейская практика. СФП.	3	0,3	2,7	10.01. 2023 г.	
70.	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль. Акробатика. Инструкторская практика.	3	0,3	2,7	11.01. 2023 г.	
71.	Предметный урок со скакалкой. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. СФП.	3	0,5	2,5	13.01. 2023 г.	
72.	Правила соревнований по художественной гимнастике, правила судейства. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.01. 2023 г.	

73.	Основы физиологии человека. СФП. Групповые упражнения. СФП. Эстафеты.	3	0,5	2,5	17.01. 2023 г.	
74.	Технические ошибки при выполнении элементов со скакалкой и пути их устранения. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	18.01. 2023 г.	
75.	Технические ошибки при выполнении элементов со скакалкой и пути их устранения. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	20.01. 2023 г.	
76.	Психологическая подготовка. Хореография. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения.	3		3	22.01. 2023 г.	
77.	Акробатика Индивидуальный тренировочный план. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	24.01. 2023 г.	
78.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	25.01. 2023 г.	
79.	Технические ошибки при выполнении элементов без предмета и пути их устранения. Акробатика. СФП. Групповые упражнения.	3		3	27.01. 2023 г.	
80.	Значение спорта в жизни человека. Хореография. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	30.01. 2023 г.	
81.	Гибкость - методика её развития и способы её оценки. ОФП. Судейская практика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	31.01. 2023 г.	
82.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. Хореография.	3	0,3	2,7	01.02. 2023 г.	

	СФП. ОФП. Групповые упражнения.					
83.	Тесты на определения уровня развития гибкости. ОФП. Эстафеты. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	03.02. 2023 г.	
84.	Ловкость и способы её развития. Инструкторская практика. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	05.02. 2023 г.	
85.	Новости мира художественной гимнастики. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	07.02. 2023 г.	
86.	Структура и основы техники движений с обручем. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	08.02. 2023 г.	
87.	Эстафеты. СФП. Групповые упражнения. Хореография. ОФП.	3		3	10.02. 2023 г.	
88.	Особенности тренировки групповых упражнений. СФП. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	12.02. 2023 г.	
89.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	14.02. 2023 г.	
90.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.02. 2023 г.	
91.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	17.02. 2023 г.	
92.	Физическая культура и спорт в жизни человека, преимущества здорового образа жизни. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	19.02. 2023 г.	
93.	Технические ошибки при выполнении элементов без	3	0,5	2,5	21.02. 2023 г.	

	предмета и пути их устранения. ОФП. СФП. Судейская практика.					
94.	СФП. Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике. Хореография. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	22.02. 2023 г.	
95.	ОФП. Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,3	2,7	24.02. 2023 г.	
96.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	3		3	26.02. 2023 г.	
97.	СФП. Обзор событий в мире художественной гимнастики. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	28.02. 2023 г.	
98.	Психологическая подготовка. СФП. Беспредметная подготовка. Инструкторская практика. ОФП.	3		3	01.03. 2023 г.	
99.	Инструкторская практика. ОФП. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3		3	03.03. 2023 г.	
100.	ОФП. Гигиенические средства восстановления после физических нагрузок. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	05.03. 2023 г.	
101.	Значение физической культуры и спорта для всестороннего развития человека. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.03. 2023 г.	
102.	Предметная подготовка. Акробатика. Легкоатлетические упражнения. ОФП. СФП.	3		3	10.03. 2023 г.	
103.	СФП. ОФП. Хореография. Судейская практика.	3		3	12.03. 2023 г.	

104.	Беспредметная подготовка. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	14.03. 2023 г.	
105.	Предметная подготовка. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	15.03. 2023 г.	
106.	Предметная подготовка. Эстафеты. Акробатика. СФП. Групповые упражнения.	3		3	17.03. 2023 г.	
107.	Правила соревнований по художественной гимнастике, правила судейства. Предметная подготовка. Акробатика. СФП.	3	0,5	2,5	19.03. 2023 г.	
108.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	21.03. 2023 г.	
109.	Технико-тактическая подготовка. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	22.03. 2023 г.	
110.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	24.03. 2023 г.	
111.	Беспредметная подготовка. Эстафеты. Групповые упражнения. СФП.	3		3	26.03. 2023 г.	
112.	СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Судейская практика. ОФП.	3		3	28.03. 2023 г.	
113.	Предметная подготовка. СФП. Эстафеты. Групповые упражнения. Акробатика	3		3	29.03. 2023 г.	
114.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. СФП. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	31.03. 2023 г.	
115.	Предметная подготовка. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	02.04. 2023 г.	

116.	Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	04.04. 2023 г.	
117.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	05.03. 2023 г.	
118.	ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка. Групповые упражнения.	3		3	07.04. 2023 г.	
119.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	09.04. 2023 г.	
120.	Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	11.04. 2021 г.	
121.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Танцевальная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	12.04. 2023 г.	
122.	СФП. Врачебный контроль, самоконтроль. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	14.04. 2023 г.	
123.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	16.04. 2023 г.	
124.	Хореография. Групповые упражнения. ОФП. СФП. Инструкторская практика.	3		3	18.04. 2023 г.	
125.	СФП. Акробатика. Предметная подготовка с булавами. ОФП. Групповые упражнения. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	19.04. 2023 г.	
126.	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	21.04. 2023 г.	
127.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	23.04. 2023 г.	
128.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	25.04.	

					2023 г.	
129.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3	0,5	2,5	26.04. 2023 г.	
130.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3		2,5	28.04. 2023 г.	
131.	СФП. Хореография. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	30.04. 2023 г.	
132.	СФП. Акробатика. Предметная подготовка со скакалкой. ОФП. Судейская практика.	3		3	03.05. 2023 г.	
133.	Новости мира художественной гимнастики. Легкоатлетические упражнения. ОФП. СФП.	3	0,3	2,7	05.05. 2023 г.	
134.	Предметная подготовка. ОФП. Эстафеты. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	3		3	07.05. 2023 г.	
135.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	10.05. 2023 г.	
136.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. Равновесная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	12.05. 2023 г.	
137.	Психологическая подготовка. Предметная подготовка. Судейская практика. ОФП.	3		3	14.05. 2023 г.	
138.	Предметная подготовка. ОФП. Акробатика. СФП. Эстафеты. Групповые упражнения.	3		3	16.05. 2023 г.	
139.	Предметная подготовка. Хореография. ОФП. СФП. Инструкторская практика.	3		3	17.05. 2023 г.	
140.	Обзор событий в мире художественной гимнастики. Предметная подготовка. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,3	2,7	19.05. 2023 г.	

141.	Беспредметная подготовка. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3		3	21.05. 2023 г.	
142.	Предметная подготовка. Акробатика. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	23.05. 2023 г.	
143.	Беспредметная подготовка. Хореография. Предметная подготовка. ОФП. СФП.	3		3	24.05. 2023 г.	
144.	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры.	3		3	26.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
145.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	28.05. 2023 г.	
146.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.05. 2023 г.	
147.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с грузами.	3		3	31.05. 2023 г.	
148.	Хореография. ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. Идеомоторная тренировка.	3		3	02.06. 2023 г.	
149.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	04.06. 2023 г.	

150.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	06.06. 2023 г.	
151.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		2	07.06. 2023 г.	
152.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка	3		3	09.06. 2023 г.	
153.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	3		3	11.06. 2023 г.	
154.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	13.06. 2023 г.	
155.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	14.06. 2023 г.	
156.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс с резиной.	3		3	16.06. 2023 г.	
157.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с грузами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	18.06. 2023 г.	
158.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	20.06. 2023 г.	
159.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	21.06. 2023 г.	

160.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	3		3	23.06. 2023 г.	
161.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	25.06. 2023 г.	
162.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	27.06. 2023 г.	
163.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	3		3	28.06. 2023 г.	
164.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.06. 2023 г.	
165.	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	3		3	02.07. 2023 г.	
166.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем.	3		3	04.07. 2023 г.	
167.	СФП. Акробатика. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. ОФП.	3		3	05.07. 2023 г.	
168.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП.	3		3	07.07. 2023 г.	
ИТОГО		504	39	465		

Календарно-тематическое планирование 3 года углублённого уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
-------	-----------------------------------	------------------	--------	----------	-------------------------------------	--------------------------

1.	Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	02.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. СФП.	4		4	04.09. 2022 г.	
3.	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	06.09. 2022 г.	
4.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	07.09. 2022 г.	
5.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. Судейская подготовка. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	09.09. 2022 г.	
6.	Оказание первой помощи. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	11.09. 2022 г.	
7.	ОФП. Хореография. Общая психологическая подготовка. Элементы футбола. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	13.09. 2022 г.	
8.	СФП. Международные антидопинговые правила. Судейская подготовка. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	14.09. 2022 г.	
9.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. ОФП. Подвижные игры. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	16.09. 2022 г.	
10.	Скипинг. Общероссийские антидопинговые правила. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	18.09. 2022 г.	

11.	СФП. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное деяние. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	20.09. 2022 г.	
12.	Возрастные особенности подростков. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	21.09. 2022 г.	
13.	Проблемы экспертной оценки выступлений гимнасток. ОФП. Судейская подготовка. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	23.09. 2022 г.	
14.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике. Групповые упражнения. ОФП. Элементы волейбола.	4	0,5	3,5	25.09. 2022 г.	
15.	Обзор событий в мире спорта. Элементы спортивных танцев. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	27.09. 2022 г.	
16.	Особенности композиционного строения спортивно-художественных выступлений. Инструкторская практика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	28.09. 2022 г.	
17.	Особенности композиции групповых упражнений. СФП. Эстафетные задания. ОФП.	3	0,5	2,5	30.09. 2022 г.	
18.	Профилактика травматизма. Эстафеты. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	02.10 2022 г.	
19.	ОФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	04.10. 2022 г.	
20.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	05.10. 2022 г.	

21.	Многолетняя тренировка и её основные этапы, периодизация спортивной тренировки, характеристика периодов спортивной подготовки. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.10. 2022 г.	
22.	Медико-биологические средства восстановления. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	09.10. 2022 г.	
23.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	11.10. 2022 г.	
24.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	12.10. 2022 г.	
25.	Требования к уровню подготовки гимнасток в соревновательном периоде. Мотивационная подготовка. Хореография. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	14.10. 2022 г.	
26.	Специальная психологическая подготовка. Судейская практика. Групповые упражнения. ОФП.	4		4	16.10. 2022 г.	
27.	СФП. Методика составления групповых упражнений. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	18.10. 2022 г.	
28.	Разработка плана занятий учебной группы. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	19.10. 2022 г.	
29.	Структура и основы техники движений с булавами. СФП. Групповые упражнения. ОФП. Спортивное наставничество.	3	0,5	2,5	21.10. 2022 г.	
30.	«Предметный урок» с булавами. ОФП. Групповые упражнения. СФП. Техничко-тактическая подготовка.	4	0,5	3,5	23.10. 2022 г.	

31.	Структура и основы техники движений с лентой. СФП. Хореография. Составление групповых упражнений.	3	0,5	2,5	25.10. 2022 г.	
32.	Приемы создания новых элементов. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Эстафеты.	4	0,5	3,5	26.10. 2022 г.	
33.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	28.10. 2022 г.	
34.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	30.10. 2022 г.	
35.	«Предметный урок» с лентой. Акробатика. СФП. ОФП. Элементы футбола и волейбола.	3	0,5	2,5	01.11. 2022 г.	
36.	Судейская подготовка. Виды «рисков» и способы их обучения. СФП. Групповые упражнения. Хореография. ОФП.	4	0,5	3,5	02.11. 2022 г.	
37.	ОФП. Особенности развития физических способностей в художественной гимнастике. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	06.11. 2022 г.	
38.	ОФП. Структура технической подготовки. СФП. Составление групповых упражнений.	3	0,5	2,5	08.11. 2022 г.	
39.	Характеристика типичных психических состояний предстартовой психической готовности и стрессового утомления. СФП. Групповые упражнения. Акробатика. ОФП.	4	0,5	3,5	09.11. 2022 г.	
40.	Основные типы предстартовых состояний: состояние боевой готовности, состояние стартовой лихорадки, состояние стартовой	3	0,5	2,5	11.11. 2022 г.	

	апатии. Хореография. СФП. Групповые упражнения.					
41.	Формирование оптимального эмоционального состояния. СФП. Судейская практика. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	13.11. 2022 г.	
42.	Скипинг. Значение системы непосредственной психологической подготовки к выступлению. СФП. Групповые упражнения. Хореография. ОФП.	3	0,5	2,5	15.11. 2022 г.	
43.	Психологические особенности поведения команды по групповым упражнениям. Спортивное наставничество. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	16.11. 2022 г.	
44.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Элементы спортивных танцев. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	18.11. 2022 г.	
45.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	20.11. 2022 г.	
46.	Выносливость - методика её развития и способы её оценки. СФП. Групповые упражнения.	3		3	22.11. 2022 г.	
47.	Обзор событий в мире спорта. Спортивное наставничество. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	23.11. 2022 г.	
48.	Функциональная подготовка и её особенности. Элементы волейбола и эстетической гимнастики. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	25.11. 2022 г.	
49.	Медико-биологические средства восстановления. Хореография. СФП. Подвижные игры. ОФП. Судейская практика.	4	0,5	3,5	27.11. 2022 г.	

50.	Мотивационная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	29.11. 2022 г.	
51.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. СФП. Предметная подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	30.11. 2022 г.	
52.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	02.12. 2022 г.	
53.	Способы оценки координация движений и ловкости. Скипинг. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	04.12. 2022 г.	
54.	Хореография. Требования и нормы для присвоения спортивных разрядов по художественной гимнастике. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	06.12. 2022 г.	
55.	Изменения в организме ребенка и подростка в результате занятий художественной гимнастикой. Групповые упражнения. Акробатика.	4	0,5	3,5	08.12. 2022 г.	
56.	Перспективы развития художественной гимнастики. Инструкторская практика. Хореография. ОФП.	3	0,5	2,5	09.12. 2022 г.	
57.	Техничность, амплитудность, музыкальность, виртуозность и выразительность в художественной гимнастике. Эстафеты. Групповые упражнения. Хореография.	4	0,5	3,5	11.12. 2022 г.	
58.	Беседа «Как достичь максимального результата в художественной гимнастике». СФП. Групповые упражнения. Акробатика. ОФП.	3	0,5	2,5	13.12. 2022 г.	
59.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. Элементы	4	0,5	3,5	15.12. 2022 г.	

	сотрудничества. Предметная подготовка с булавами. ОФП.					
60.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	16.12. 2022 г.	
61.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	18.12. 2022 г.	
62.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		2,5	20.12. 2022 г.	
63.	Промежуточная аттестация	4	0,5	3,5	22.12. 2022 г.	
64.	Промежуточная аттестация	4		4	23.12. 2022 г.	
65.	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки в художественной гимнастике. Элементы эстетической гимнастики. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	25.12. 2022 г.	
66.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. СФП. Акробатика. Скипинг. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	27.12. 2022 г.	
67.	СФП. Технические ошибки при выполнении элементов с булавами и пути их устранения. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	29.12. 2022 г.	
68.	Технические ошибки при выполнении элементов с лентой и пути их устранения. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	30.12. 2022 г.	
69.	Скипинг. Средства и методы спортивной подготовки. Спортивное наставничество. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	10.01. 2023 г.	

70.	ОФП. Адаптация и её стадии. СФП. Групповые упражнения. Хореография. Эстафеты.	4	0,5	3,5	11.01. 2023 г.	
71.	Оптимальный выбор тренировочных упражнений. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	13.01. 2023 г.	
72.	Пути повышения нагрузки. Инструкторская практика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	15.01. 2023 г.	
73.	Обзор событий в мире спорта. Составление групповых упражнений. ОФП. СФП.	3	0,5	2,5	17.01. 2023 г.	
74.	Моральные качества в спорте. Хореография. Групповые упражнения. ОФП. СФП.	4	0,5	3,5	18.01. 2023 г.	
75.	Спортивное наставничество. Групповые упражнения. Элементы волейбола и футбола	3	0,5	2,5	20.01. 2023 г.	
76.	Основы совершенствования техники. ОФП. Групповые упражнения. СФП. Акробатика.	4	0,5	3,5	22.01. 2023 г.	
77.	Технология управления спортивной подготовкой. СФП. ОФП. Элементы спортивных танцев. Эстафетные задания.	3	0,5	2,5	24.01. 2023 г.	
78.	Артистизм и особенности его оценки. Судейская практика. Элементы эстетической гимнастики. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	25.01. 2023 г.	
79.	Оказание первой помощи. Подвижные игры. Составление групповых упражнений. ОФП.	3	0,5	2,5	27.01. 2023 г.	
80.	Судейство соревнований бригадой «артистическая	4	0,5	3,5	30.01. 2023 г.	

	ценность». Акробатика. СФП. Легкоатлетические упражнения.					
81.	Обязанности главного судьи соревнований, подготовка графика соревнований. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	31.01. 2023 г.	
82.	Оформление результатов соревнований. СФП. Эстафеты. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	01.02. 2023 г.	
83.	Отчёт о проведении соревнований. Спортивное наставничество. СФП. ОФП.	3	0,5	2,5	03.02. 2023 г.	
84.	ОФП. Критерии оценивания танцевальных дорожек. СФП. Скипинг. Судейская практика.	4	0,5	3,5	05.02. 2023 г.	
85.	Организация и проведения приёма нормативов комплекса ГТО. Элементы футбола. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.02. 2023 г.	
86.	Проведение «предметного урока» с булавами. ОФП. Спортивное наставничество. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	08.02. 2023 г.	
87.	Координация движений и ловкость и методика их развития. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	10.02. 2023 г.	
88.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	12.02. 2023 г.	
89.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	14.02. 2023 г.	
90.	Проведение специальной разминки в своей учебной	4	0,5	3,5	15.02. 2023 г.	

	группе. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.					
91.	Основные компоненты технической подготовки. СФП. Скипинг. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	17.02. 2023 г.	
92.	ОФП. Проведение «урока хореографии» в своей учебной группе. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. Скипинг.	4	0,5	3,5	19.02. 2023 г.	
93.	Мотивационная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.02. 2023 г.	
94.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. Комплекс упражнений с грузами.	4		4	22.02. 2023 г.	
95.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	24.02. 2023 г.	
96.	Общая психологическая подготовка. Инструкторская практика. СФП. Элементы эстетической гимнастики.	4	0,5	3,5	26.02. 2023 г.	
97.	Специальная психологическая подготовка. Акробатика. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3		3	28.02. 2023 г.	
98.	Судейская подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП. Хореография.	4	0,5	3,5	01.03. 2023 г.	
99.	Приемы создания новых элементов. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	03.03. 2023 г.	
100.	СФП. Самостоятельное составление групповых упражнений. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	05.03. 2023 г.	

101.	Специальная психологическая подготовка. ОФП. Самостоятельное составление групповых упражнений.	3	0,5	2,5	07.03. 2023 г.	
102.	Самостоятельное составление групповых упражнений. СФП. Групповые упражнения.	3		3	10.03. 2023 г.	
103.	Судейская практика. ОФП. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	4	0,5	3,5	12.03. 2023 г.	
104.	Самостоятельная постановка спортивно-художественной композиции. СФП. ОФП. Легкоатлетические упражнения.	3		3	14.03. 2023 г.	
105.	СФП. Составление групповых упражнений. Хореография. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	15.03. 2023 г.	
106.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	17.03. 2023 г.	
107.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения. Скипинг.	4	0,5	3,5	19.03. 2023 г.	
108.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	21.03. 2023 г.	
109.	Спортивное наставничество. СФП. Элементы спортивных танцев. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	22.03. 2023 г.	
110.	Тактическая подготовка. СФП. Спортивное наставничество Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	24.03. 2023 г.	
111.	Специальная психологическая подготовка. Спортивное наставничество. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	26.03. 2023 г.	

112.	Мотивационная подготовка. СФП. Легкоатлетические упражнения. Хореография.	3	0,5	2,5	28.03. 2023 г.	
113.	Акробатика. СФП. Элементы эстетической гимнастики. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	29.03. 2023 г.	
114.	Специальная психологическая подготовка. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	31.03. 2023 г.	
115.	Приемы создания новых элементов. Подвижные игры. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	02.04. 2023 г.	
116.	Общая психологическая подготовка. Инструкторская практика. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	04.04. 2023 г.	
117.	СФП. Судейская подготовка. Акробатика. Скипинг. ОФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	05.03. 2023 г.	
118.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	07.04. 2023 г.	
119.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Технко-тактическая подготовка. Хореография. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	09.04. 2023 г.	
120.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	11.04. 2023 г.	
121.	Спортивное наставничество. СФП. Элементы эстетической гимнастики. Групповые упражнения. Эстафеты.	4	0,5	3,5	12.04. 2023 г.	
122.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Скипинг. Групповые упражнения.	3		3	14.04. 2023 г.	

123.	Танцевальная подготовка. СФП. Предметная подготовка с лентой. Групповые упражнения. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	4		4	16.04. 2023 г.	
124.	Психологическая подготовка. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения. Эстафеты.	3		3	18.04. 2023 г.	
125.	Акробатика. СФП. Спортивное наставничество. Групповые упражнения. Эстафеты.	4		4	19.04. 2023 г.	
126.	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	21.04. 2023 г.	
127.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	23.04. 2023 г.	
128.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	25.04. 2023 г.	
129.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	4	0,5	3,5	26.04. 2023 г.	
130.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	3		3	28.04. 2023 г.	
131.	ОФП. Составление групповых упражнений. Акробатика. Элементы спортивных танцев. Подвижные игры. СФП.	4	0,5	3,5	30.04. 2023 г.	
132.	Самостоятельное составление групповых упражнений. ОФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	03.05. 2023 г.	
133.	Мотивационная подготовка. СФП. Групповые упражнения. Акробатика. ОФП.	3	0,5	2,5	05.05. 2023 г.	
134.	Обзор событий в мире спорта. Хореография. Судейская практика. Групповые упражнения. СФП. ОФП.	4	0,5	3,5	07.05. 2023 г.	

135.	Проведение «урока хореографии». СФП. ОФП. Групповые упражнения.	4		4	10.05. 2023 г.	
136.	Общая психологическая подготовка. ОФП. Судейская практика. СФП. Элементы эстетической гимнастики.	3	0,5	2,5	12.05. 2023 г.	
137.	Спортивное наставничество. ОФП. Акробатика. СФП. Легкоатлетические упражнения. Элементы спортивных танцев.	4	0,5	3,5	14.05. 2023 г.	
138.	Проведение «урока хореографии». СФП. ОФП. Эстафеты. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	16.05. 2023 г.	
139.	Танцевальная подготовка. СФП. Предметная подготовка с лентой. Групповые упражнения. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	4		4	17.05. 2023 г.	
140.	Судейская подготовка. СФП. Хореография. Элементы футбола и волейбола. ОФП.	3	0,5	2,5	19.05. 2023 г.	
141.	Инструкторская практика. СФП. Акробатика. Скипинг. Легкоатлетические упражнения.	4	0,5	3,5	21.05. 2023 г.	
142.	СФП. ОФП. Хореография. Элементы спортивных танцев. Самостоятельное составление групповых упражнений.	3	0,5	2,5	23.05. 2023 г.	
143.	Самостоятельна постановка спортивно-художественной композиции. СФП. Элементы эстетической гимнастики.	4	0,5	3,5	24.05. 2023 г.	
144.	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры.	3	0,5	3	26.05. 2023 г.	

<i>Самостоятельные занятия</i>						
145.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий дома. Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	4		4	28.05. 2023 г.	
146.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.05. 2023 г.	
147.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с грузами.	4		4	31.05. 2023 г.	
148.	Хореография. ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. Идеомоторная тренировка.	3		3	02.06. 2023 г.	
149.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	4		4	04.06. 2023 г.	
150.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	06.06. 2023 г.	
151.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	4		4	07.06. 2023 г.	
152.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка	3		3	09.06. 2023 г.	
153.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	4		4	11.06. 2023 г.	

154.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	13.06. 2023 г.	
155.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	4		4	14.06. 2023 г.	
156.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс с резиной.	3		3	16.06. 2023 г.	
157.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с грузами. ОФП. Идеомоторная тренировка.	4		4	18.06. 2023 г.	
158.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	20.06. 2023 г.	
159.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	4		4	21.06. 2023 г.	
160.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	3		3	23.06. 2023 г.	
161.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	4		4	25.06. 2023 г.	
162.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	27.06. 2023 г.	
163.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	4		4	28.06. 2023 г.	

164.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.06. 2023 г.	
165.	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	4		4	02.07. 2023 г.	
166.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем.	3		3	04.07. 2023 г.	
167.	СФП. Акробатика. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. ОФП.	4		4	05.07. 2023 г.	
168.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП.	3		3	07.07. 2023 г.	
ИТОГО		588	59	529		

Календарно-тематическое планирование 4 года углублённого уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Промежуточная аттестация на начало учебного года. ОФП.	3	0,5	2,5	02.09. 2022 г.	
2.	Промежуточная аттестация на начало учебного года. Скипинг. СФП. Общая психологическая подготовка.	4	0,5	3,5	04.09. 2022 г.	

3.	ОФП. Врачебный контроль, самоконтроль. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	06.09. 2022 г.	
4.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	07.09. 2022 г.	
5.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. ОФП. Подвижные игры. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	09.09. 2022 г.	
6.	Скипинг. Общероссийские антидопинговые правила. ОФП. Составление групповых упражнений. СФП.	4	0,5	3,5	11.09. 2022 г.	
7.	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное деяние. Акробатика. Составление групповых упражнений.	3	0,5	2,5	13.09. 2022 г.	
8.	Возрастные особенности подростков. СФП. Составление групповых упражнений. ОФП.	4	0,5	3,5	14.09. 2022 г.	
9.	Профилактика спортивных травм и заболеваемости. СФП. ОФП. Судейская подготовка. Акробатика. Скипинг.	3	0,5	2,5	16.09. 2022 г.	
10.	Оказание первой помощи. ОФП. Элементы волейбола и эстетической гимнастики. Инструкторская практика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	18.09. 2022 г.	
11.	Медико-биологические средства восстановления. ОФП. Хореография. Общая	3	0,5	2,5	20.09. 2022 г.	

	психологическая подготовка. Групповые упражнения.					
12.	СФП. ОФП. Международные антидопинговые правила. Групповые упражнения. Инструкторская практика.	4	0,5	3,5	21.09. 2022 г.	
13.	Особенности композиции групповых упражнений. ОФП. Акробатика. Инструкторская практика. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	23.09. 2022 г.	
14.	Особенности постановки групповых упражнений. СФП. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	25.09. 2022 г.	
15.	Судейская подготовка. СФП. Многообразие форм перебросок и сотрудничеств. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	27.09. 2022 г.	
16.	Многолетняя тренировка и её основные этапы, периодизация спортивной тренировки, характеристика периодов спортивной подготовки. СФП. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	28.09. 2022 г.	
17.	Проблемы экспертной оценки выступлений гимнасток. Судейская подготовка. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	30.09. 2022 г.	
18.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	02.10 2022 г.	
19.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	04.10. 2022 г.	
20.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	05.10. 2022 г.	

21.	Компоненты спортивной подготовки. Инструкторская практика. СФП. Групповые упражнения. Скипинг.	3	0,5	2,5	07.10. 2022 г.	
22.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	09.10. 2022 г.	
23.	СФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	11.10. 2022 г.	
24.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	12.10. 2022 г.	
25.	Требования к уровню подготовки гимнасток в соревновательном периоде. Мотивационная подготовка. Хореография. СФП. Групповые упражнения. СФП.	3	0,5	2,5	14.10. 2022 г.	
26.	Специальная психологическая подготовка. Судейская практика. СФП. Групповые упражнения. Хореография.	4	0,5	3,5	16.10. 2022 г.	
27.	«Предметный урок» с лентой. Акробатика. Элементы футбола и волейбола. СФП.	3	0,5	2,5	18.10. 2022 г.	
28.	Судейская подготовка. Виды «рисков» и способы их обучения. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	19.10. 2022 г.	
29.	Особенности развития физических способностей в художественной гимнастике. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	21.10. 2022 г.	
30.	Структура технической подготовки. Составление	4	0,5	3,5	23.10. 2022 г.	

	групповых упражнений. СФП. Групповые упражнения.					
31.	Характеристика типичных психических состояний предстартовой психической готовности и стрессового утомления. СФП. Эстафеты. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	25.10. 2022 г.	
32.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	26.10. 2022 г.	
33.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	28.10. 2022 г.	
34.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	30.10. 2022 г.	
35.	СФП. Составление групповых упражнений. Эстафеты. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	01.11. 2022 г.	
36.	Разработка плана занятий учебной группы. Акробатика. Инструкторская практика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	02.11. 2022 г.	
37.	Скипинг. Структура и основы техники движений с булавами. Спортивное наставничество. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	06.11. 2022 г.	
38.	ОФП. «Предметный урок» с булавами. Тактическая подготовка. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	08.11. 2022 г.	
39.	Структура и основы техники движений с лентой. СФП. Хореография. Групповые упражнения. Скипинг. ОФП.	4	0,5	3,5	09.11. 2022 г.	

40.	Значение непосредственной психологической подготовки к выступлению. ОФП. Судейская практика. СФП.	3	0,5	2,5	11.11. 2022 г.	
41.	Психологические особенности поведения команды по групповым упражнениям. Спортивное наставничество. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	13.11. 2022 г.	
42.	Основные типы предстартовых состояний: состояние боевой готовности, состояние стартовой лихорадки, состояние стартовой апатии. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	15.11. 2022 г.	
43.	Формирование оптимального эмоционального состояния. Судейская практика. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	16.11. 2022 г.	
44.	СФП. Инструктаж по технике безопасности. Мотивационная подготовка. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	18.11. 2022 г.	
45.	ОФП. СФП. Соревнования.	4		4	20.11. 2022 г.	
46.	Выносливость - методика её развития и способы её оценки. СФП. Скипинг. ОФП. Общая психологическая подготовка.	3	0,5	3	22.11. 2022 г.	
47.	Современный этап развития художественной гимнастики. Спортивное наставничество. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	23.11. 2022 г.	
48.	Хореография. Требования и нормы для присвоения спортивных разрядов по художественной гимнастике. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	25.11. 2022 г.	
49.	Изменения в организме ребенка и подростка в результате	4	0,5	3,5	27.11. 2022 г.	

	регулярных занятий художественной гимнастикой. Групповые упражнения. Элементы волейбола. ОФП.					
50.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	29.11. 2022 г.	
51.	ОФП. Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	30.11. 2022 г.	
52.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	02.12. 2022 г.	
53.	Обзор событий в мире спорта. Спортивное наставничество. Легкоатлетические упражнения. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	04.12. 2022 г.	
54.	Особенности функциональной подготовки. ОФП. Элементы эстетической гимнастики. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	06.12. 2022 г.	
55.	Медико-биологические средства восстановления. Хореография. Подвижные игры. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	08.12. 2022 г.	
56.	Координация движений и ловкость и методика их развития. Судейская практика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	09.12. 2022 г.	
57.	Судейская подготовка. Хореография. Скипинг. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	11.12. 2022 г.	
58.	СФП. Способы оценки координация движений и ловкости. Подвижные игры. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	13.12. 2022 г.	

59.	ОФП. Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	15.12. 2022 г.	
60.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	16.12. 2022 г.	
61.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. ОФП. СФП. Групповые упражнения. Акробатика.	4	0,5	3,5	18.12. 2022 г.	
62.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		2,5	20.12. 2022 г.	
63.	Промежуточная аттестация	4	0,5	3,5	22.12. 2022 г.	
64.	Промежуточная аттестация	4		4	23.12. 2022 г.	
65.	Выражение музыкального образа через композиционное строение. Мотивационная подготовка. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	25.12. 2022 г.	
66.	Обзор событий в мире спорта. ОФП. СФП. упражнения. Разработка авторских комбинаций. Хореография. Легкоатлетические упражнения.	4		3	27.12. 2022 г.	
67.	Моральные качества в спорте. Акробатика. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	29.12. 2022 г.	
68.	Спортивное наставничество. СФП. Элементы волейбола и футбола. СФП. Групповые упражнения. Эстафеты.	4	0,5	3,5	30.12. 2022 г.	
69.	Основы совершенствования техники. Акробатика. СФП. ОФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	10.01. 2023 г.	

70.	Технология управления спортивной подготовкой. СФП. ОФП. Элементы спортивных танцев. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	11.01. 2023 г.	
71.	Артистизм и особенности его оценки. Судейская практика. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	13.01. 2023 г.	
72.	Пути повышения нагрузки. Инструкторская практика. СФП. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	15.01. 2023 г.	
73.	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. СФП. Акробатика. Скипинг. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	17.01. 2023 г.	
74.	Технические ошибки выполнения элементов с булавами и пути их устранения. Групповые упражнения. СФП. ОФП.	4	0,5	3,5	18.01. 2023 г.	
75.	Технические ошибки при выполнении элементов с лентой и пути их устранения. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	20.01. 2023 г.	
76.	Скипинг. Средства и методы спортивной подготовки. ОФП. Спортивное наставничество. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	22.01. 2023 г.	
77.	Судейская подготовка. ОФП. Адаптация и её стадии. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	24.01. 2023 г.	
78.	Оптимальный выбор тренировочных упражнений. Тактическая подготовка Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	25.01. 2023 г.	
79.	Организация и проведения приёма нормативов комплекса	3	0,5	2,5	27.01. 2023 г.	

	ГТО. СФП. Элементы футбола. Групповые упражнения.					
80.	Проведение «предметного урока» с булавами. ОФП. Спортивное наставничество. Групповые упражнения. СФП	4	0,5	3,5	30.01. 2023 г.	
81.	Общая психологическая подготовка. СФП. Акробатика. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	31.01. 2023 г.	
82.	Проведение «предметного урока» с лентой. СФП. Спортивное наставничество. Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	01.02. 2023 г.	
83.	ОФП. Судейская подготовка. СФП. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	03.02. 2023 г.	
84.	Обязанности главного судьи соревнований, подготовка графика соревнований, распределение судей по бригадам. Групповые упражнения. Эстафеты.	4	0,5	3,5	05.02. 2023 г.	
85.	Оформление результатов соревнований. Хореография. Групповые упражнения. ОФП.	3	0,5	2,5	07.02. 2023 г.	
86.	ОФП. Отчёт о проведении соревнований. Спортивное наставничество. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	08.02. 2023 г.	
87.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	10.02. 2023 г.	
88.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. Хореография. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	12.02. 2023 г.	
89.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	14.02. 2023 г.	

90.	Критерии оценивания танцевальных дорожек. СФП. ОФП. Групповые упражнения. Скипинг. Эстафеты.	4	0,5	3,5	15.02. 2023 г.	
91.	Мотивационная подготовка. Хореография. Групповые упражнения. Эстафеты.	3	0,5	2,5	17.02. 2023 г.	
92.	ОФП. Проведение «урока хореографии» в своей учебной группе. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	4	0,5	3,5	19.02. 2023 г.	
93.	Проведение специальной разминки в своей учебной группе. Групповые упражнения. СФП. Акробатика. ОФП.	3	0,5	2,5	21.02. 2023 г.	
94.	Инструктаж по технике безопасности. Специальная психологическая подготовка. СФП. Групповые упражнения..	4		4	22.02. 2023 г.	
95.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	24.02. 2023 г.	
96.	Общая психологическая подготовка Инструкторская практика. СФП. Элементы эстетической гимнастики. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	26.02. 2023 г.	
97.	Проведение специальной разминки в своей учебной группе. Судейская практика. Групповые упражнения.	3		3	28.02. 2023 г.	
98.	Самостоятельная постановка спортивно-художественной композиции. СФП. ОФП. Легкоатлетические упражнения.	4	0,5	3,5	01.03. 2023 г.	
99.	Составление групповых упражнений. Акробатика. Тактическая подготовка.	3	0,5	2,5	03.03. 2023 г.	

100.	Спортивное наставничество Групповые упражнения. Акробатика. СФП.	4	0,5	3,5	05.03. 2023 г.	
101.	Судейская подготовка. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения. Скипинг.	3	0,5	2,5	07.03. 2023 г.	
102.	Хореография. Составление групповых упражнений. ОФП. Групповые упражнения.	3		3	10.03. 2023 г.	
103.	Судейская подготовка. СФП. Скипинг. Акробатика. Медико- биологические средства восстановления.	4	0,5	3,5	12.03. 2023 г.	
104.	Хореография. Групповые упражнения. ОФП. СФП. Эстафеты. Составление групповых упражнений.	3		3	14.03. 2023 г.	
105.	Обзор событий в мире спорта. Хореография. Групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	15.03. 2023 г.	
106.	Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	17.03. 2023 г.	
107.	СФП. Техничко-тактическая подготовка. Хореография. Групповые упражнения. Судейская подготовка. ОФП.	4	0,5	3,5	19.03. 2023 г.	
108.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	21.03. 2023 г.	
109.	Спортивное наставничество. СФП. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	22.03. 2023 г.	
110.	Мотивационная подготовка. СФП. ОФП. Акробатика. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	24.03. 2023 г.	

111.	Спортивное наставничество. СФП. Элементы спортивных танцев. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	26.03. 2023 г.	
112.	Тактическая подготовка. СФП. Спортивное наставничество Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	28.03. 2023 г.	
113.	Судейская подготовка. Акробатика. СФП. Скипинг Групповые упражнения. ОФП.	4	0,5	3,5	29.03. 2023 г.	
114.	Инструктаж по технике безопасности. Хореография. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	31.03. 2023 г.	
115.	Соревнования. ОФП. СФП.	4		4	02.04. 2023 г.	
116.	Общая психологическая подготовка. Инструкторская практика. Акробатика. СФП.	3	0,5	2,5	04.04. 2023 г.	
117.	Профилактика травматизма. ОФП. СФП. Акробатика. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	05.03. 2023 г.	
118.	Мотивационная подготовка. Хореография. Групповые упражнения. Скипинг. Легкоатлетические упражнения.	3	0,5	2,5	07.04. 2023 г.	
119.	ОФП. СФП. Соревнования.	4	0,5	3,5	09.04. 2023 г.	
120.	Элементы эстетической гимнастики и волейбола. Групповые упражнения. СФП.	3		3	11.04. 2023 г.	
121.	Судейская подготовка. ОФП. Акробатика. Групповые упражнения. Эстафеты.	4	0,5	3,5	12.04. 2023 г.	
122.	СФП. Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма. Хореография. Групповые упражнения. Эстафеты.	3		3	14.04. 2023 г.	
123.	Мотивационная подготовка. СФП. Элементы бальных танцев.	4		4	16.04. 2023 г.	

	Предметная подготовка с лентой. Акробатика. Сюжетные игры.					
124.	Танцевальная подготовка. Хореография. СФП. Эстафеты. Групповые упражнения. ОФП.	3		3	18.04. 2023 г.	
125.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Групповые упражнения. Подвижные игры. Акробатика.	4	0,5	3,5	19.04. 2023 г.	
126.	Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	3	0,3	2,7	21.04. 2023 г.	
127.	Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий. ОФП. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	23.04. 2023 г.	
128.	ОФП. СФП. Соревнования.	3		3	25.04. 2023 г.	
129.	Итоговая аттестация.	4	0,5	3,5	26.04. 2023 г.	
130.	Итоговая аттестация.	3		3	28.04. 2023 г.	
131.	Обзор событий в мире спорта. Хореография. ОФП. СФП. Скипинг. Подвижные игры.	4	0,5	3,5	30.04. 2023 г.	
132.	Проведение «урока хореографии» в своей учебной группе. Акробатика. Групповые упражнения. СФП.	4	0,5	3,5	03.05. 2023 г.	
133.	Составление танцевальной дорожки для группового упражнения. ОФП. Судейская подготовка. Эстафеты. СФП.	3	0,5	2,5	05.05. 2023 г.	
134.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Хореография. СФП. Групповые упражнения.	4	0,5	3,5	07.05. 2023 г.	
135.	Акробатика. Групповые упражнения. ОФП. Судейская подготовка. Эстафеты. СФП.	4	0,5	3,5	10.05. 2023 г.	

136.	Предметная подготовка с лентой. Хореография. Скипинг. Групповые упражнения.	3	0,5	2,5	12.05. 2023 г.	
137.	СФП. СФП. Международные антидопинговые правила. Хореография. Элементы спортивных танцев.	4	0,5	3,5	14.05. 2023 г.	
138.	Самостоятельна постановка спортивно-художественной композиции. Элементы эстетической гимнастики. СФП.	3	0,5	2,5	16.05. 2023 г.	
139.	ОФП. Самостоятельная постановка спортивно- художественной композиции. Легкоатлетические упражнения	4		4	17.05. 2023 г.	
140.	Разработка авторских комбинаций. Инструкторская практика. Акробатика. СФП.	3	0,5	2,5	19.05. 2023 г.	
141.	Спортивное наставничество. ОФП. Акробатика. СФП. Легкоатлетические упражнения. Элементы спортивных танцев.	4	0,5	3,5	21.05. 2023 г.	
142.	СФП. Проведение урока хореографии в своей учебной группе. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	23.05. 2023 г.	
143.	Тактическая подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Судейская практика. Эстафеты.	4	0,5	3,5	24.05. 2023 г.	
144.	Инструктаж по технике безопасности во время самостоятельных занятий дома. ОФП. СФП. Акробатика. Предметная подготовка с обручем. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	26.05. 2023 г.	
Самостоятельные занятия						
145.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий	4		4	28.05. 2023 г.	

	дома. Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.					
146.	Танцевальная подготовка. ОФП. СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.05. 2023 г.	
147.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с грузами.	4		4	31.05. 2023 г.	
148.	Хореография. ОФП. СФП. Танцевальная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. Идеомоторная тренировка.	3		3	02.06. 2023 г.	
149.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	4		4	04.06. 2023 г.	
150.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	3		3	06.06. 2023 г.	
151.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с резиной. ОФП. Идеомоторная тренировка.	4		4	07.06. 2023 г.	
152.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка	3		3	09.06. 2023 г.	
153.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с грузами. ОФП.	4		4	11.06. 2023 г.	
154.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	13.06. 2023 г.	
155.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс	4		4	14.06. 2023 г.	

	упражнений с булавами. ОФП. Идеомоторная тренировка.					
156.	Хореография. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс с резиной.	3		3	16.06. 2023 г.	
157.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений с грузами. ОФП Идеомоторная тренировка.	4		4	18.06. 2023 г.	
158.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с обручем. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	20.06. 2023 г.	
159.	Хореография. Равновесная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с мячом. ОФП. Идеомоторная тренировка.	4		4	21.06. 2023 г.	
160.	Акробатика. СФП. Комплекс упражнений с булавами. Упражнения с грузами. ОФП.	3		3	23.06. 2023 г.	
161.	Танцевальная подготовка. СФП. Хореография. ОФП. Комплекс упражнений со скакалкой. Идеомоторная тренировка.	4		4	25.06. 2023 г.	
162.	Хореография. ОФП. СФП. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с резиной. Идеомоторная тренировка.	3		3	27.06. 2023 г.	
163.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП. Комплекс упражнений с грузами.	4		4	28.06. 2023 г.	
164.	СФП. Акробатика. Комплекс упражнений со скакалкой. ОФП. Идеомоторная тренировка.	3		3	30.06. 2023 г.	
165.	Идеомоторная тренировка. СФП. Акробатика. ОФП. Комплекс упражнений с резиной.	4		4	02.07. 2023 г.	

166.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Равновесная подготовка. ОФП. Комплекс упражнений с обручем.	3		3	04.07. 2023 г.	
167.	СФП. Акробатика. Равновесная подготовка. Комплекс упражнений с мячом. ОФП.	4		4	05.07. 2023 г.	
168.	Хореография. Танцевальная подготовка. СФП. Комплекс упражнений с булавами. ОФП.	3		3	07.07. 2023 г.	
ИТОГО		588	59	529		

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения вводной диагностики

в группе 1 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Входная диагностика учащихся (1 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Внешний вид	Уровень развития физических качеств	Общее количество баллов	Уровень подготовки
1.					

Механизм оценки результатов (внешний вид + уровень развития физических качеств):

49 баллов и более - оптимальный уровень

37 - 48 баллов - допустимый уровень

36 баллов - критический уровень

Критерии оценки внешнего вида

(Оценка морфологических данных гимнасток Карпенко Л.А., 2003 г. Приложение № 10)

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	«Привлекательное лицо»	Внешне привлекательная	Внешне почти привлекательная	Внешне не привлекательная
2.	«Пропорциональность тела»	Пропорциональное соотношение вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	Отсутствие пропорционального соотношения вертикальных размеров в двух компонентах (из четырех)	Отсутствие пропорционального соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук
3.	«Стройность тела»	Воспринимаемые поперечные и объёмные размеры плеч, грудной клетки, таза, бёдер, голени подчёркивают стройность тела	Стройность тела прослеживается в 3 из 5 компонентов оценки	Воспринимаемые поперечные и объёмные размеры плеч, грудной клетки, таза, бёдер, голени не подчёркивают стройность тела

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Критерии оценки уровня развития физических качеств

(Оценка физических данных «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика» Приложение № 11)

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	И.П. - сед, ноги вместе - наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	плотная складка, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые

2.	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	45°	30°	20°
3.	Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки прямые	корпус вертикально	корпус на 5 см не доходит до вертикали	корпус на 10 см и более не доходит до вертикали
4.	«Корзинка», расстояние от головы до пальцев ног	касание стопами лба	До 5 см	6 - 10 см
5.	«Поперечный» шпагат	шпагат выполнен по одной прямой	шпагат с небольшим заворотом стоп вовнутрь	отсутствует касание бедрами пола
6.	«Мост» из положения лёжа на спине	расстояние между руками и ногами 20см	расстояние между руками и ногами 25 см	более 25 см
7.	Стоя лицом к опоре I позиции ног	разведение ног на 180°	разведение ног на 165°	разведение ног менее 160°
8.	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	удержание положения в течение 6 секунд	4 секунды	2 секунды
9.	Оценивание легкость прыжка и толчок	сильный толчок, высокий легкий прыжок	прыжок на среднюю высоту	плохой толчок, низкий прыжок

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации

в группе 1 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (1 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
1.					

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + ОФП):

30 баллов и более – оптимальный уровень

22 - 29 баллов – допустимый уровень

21 балл – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

<i>Вопросы</i>	<i>Ответы</i>
Какие предметы используются в художественной гимнастике?	Скакалка, обруч, мяч, булавы
Назови известные тебе акробатические движения.	Мост, группировка, кувырок, переворот, стойка
Как называются безопорные положения тела в результате отталкивания?	Прыжки
Как называется стойка на одной ноге или колене?	Равновесия
Как называется вращение тела вокруг вертикальной оси?	Поворот
Могут ли участницы 1 группового упражнения выступать в разных купальниках?	нет

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Скоростно-силовые способности: прыжки на скакалке вперёд с ноги на ногу (за 10 секунд)	14	12	10
2.	Скоростно-силовые способности: прыжки согнув колени (10 сек)	12	10	8
3.	Силовые способности: сила мышц пресса. Из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, их удерживает партнёр 1 - сед 2 - и.п. (за 10 секунд)	9	8	7
4.	Силовые способности: сила мышц спины. Из и.п. лежа на животе, руки за голову «в замок» ноги вместе, их удерживает партнёр 1 - прогнуться назад, 2 - и.п. (за 10 секунд)	5	4	3
5.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на полу с правой (левой) ноги, руки в стороны	плотное касание бедрами пола	не плотное касание пола бедрами, руки на полу	не плотное касание пола обоими бедрами, руки на полу

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

в группе 1 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (1 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты технической подготовки):

45 балл и более – оптимальный уровень

34 - 44 баллов – допустимый уровень

33 баллов – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Силовые способности: сила мышц спины. Из и.п. лежа на животе, руки за голову «в замок» ноги вместе, их удерживает партнёр 1 - прогнуться назад, 2 - и.п. (за 10 секунд)	5	4	3
2.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на полу с правой ноги, руки в стороны	плотное касание бедрами пола	не плотное касание пола бедрами, руки на полу	не плотное касание пола обоими бедрами, руки на полу
3.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на полу с левой ноги, руки в стороны			
4.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов -	выполнение по одной прямой,	шпагат по одной	шпагат с небольшим

	поперечный шпагат на полу, руки в стороны	руки в стороны	прямой, на полу	заворотом стоп вовнутрь
5.	Гибкость: «Мост» и.п. - основная стойка 1 - наклон назад, постановка рук на пол, 2 - фиксация положения (расстояние между руками и ногами в сантиметрах)	0	5	10
6.	Координационные способности: равновесие «пассе» с ногой вперёд, руки вперёд, с закрытыми глазами (в секундах)	10	8	5

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Волна корпусом вперёд Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение с хорошей амплитудой	Не синхронное выполнение, отсутствие слитности при выполнении	Недостаточная амплитудность у 1 или нескольких гимнасток
2.	Прыжок подбивной Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронное выполнение, ноги немного не доходят до уровня горизонтали	Нет формы прыжка у 1 или нескольких гимнасток
3.	Поворот на 360 ° в пассе	Синхронное и правильное выполнение с чёткой	Не синхронное выполнение, вращение чуть меньше 360 °	Нога ниже угла в 90 ° у 1 или нескольких гимнасток

	Оценивается синхронность и качество выполнения	подстановкой ноги после вращения	1-2 гимнастками	
4.	Равновесие «ласточка» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, правильное положение частей тела	Не синхронное выполнение, неточность формы у 1-2 гимнасток	Нет формы или потеря равновесия 1 или несколькими гимнастками
5.	Комбинация танцевальных шагов Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение с хорошей амплитудой	Не достаточно синхронное выполнение	Не синхронное выполнение

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 3

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточного контроля на начало учебного года

в группе 2 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточного контроля учащихся (2 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + ОФП):

30 баллов и более – оптимальный уровень

22 - 29 баллов – допустимый уровень

21 балл – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

Вопросы	Ответы
Как называется сохранение устойчивого положения?	Баланс

Как называется последовательное сгибание и разгибание суставов, выполняются руками, туловищем?	Волны
Назови разновидности поворотов в художественной гимнастике	Казак, арабеск, аттитюд, турлян, пассе
Как называется сгибание туловища в различных направлениях	Наклон
Назови разновидности наклонов в художественной гимнастике	Складка, корзиночка, рыбка
Сколько гимнасток одновременно могут выступать на ковре в групповых упражнениях	5

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Силовые способности: сила мышц пресса - поднятие ног в висе на гимнастической стене (количество подниманий за 10 сек)	5	4	3
2.	Силовые способности: сила мышц спины - прогибание лёжа на животе, руки за голову (количество раз за 10 сек)	8	7	6
3.	Скоростно-силовые способности	18	17	16

	Прыжки на скакалке вперёд с ноги на ногу (за 10 секунд)			
4.	Силовые способности: сила мышц рук отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз)	10	8	6
5.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с гимнастической скамейки (расстояние от паховой области до пола)	0	5	10

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации

в группе 2 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (2 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + результаты технической подготовки):

30 баллов и более – оптимальный уровень

22 - 29 баллов – допустимый уровень

21 балл – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

Вопросы	Ответы
----------------	---------------

Как называется двигательное действие одной частью или всем телом?	Упражнение
Как называется неделимое и законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру?	Элемент
Назови разновидности прыжков в художественной гимнастике	Казак, фуэтэ, кабриоль, ножницы, разножка, перекидной, двумя в кольцо, подбивной, шагом
Перечисли основные группы элементов упражнения без предмета	Прыжки, равновесия, вращения, волны, дорожки ритмичных шагов
Назови разновидности манипуляций скакалкой	Покачивания, эшапе, круги, вращения, передачи, восьмерки, броски, ловля, мельницы, закручивание, раскручивание, отбив
Как называется двигательное действие, когда несколько гимнасток поднимают одну	сотрудничество

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Боковая волна корпусом Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с хорошей амплитудой	Не достаточно синхронно, отсутствие слитности при выполнении	недостаточная амплитудность

2.	Равновесие с ногой в сторону с помощью Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с чёткой постановкой ноги после удержания	Не достаточно синхронное выполнение, с небольшими отклонениями от формы 1 или несколькими гимнастками	Нет формы или потеря равновесия 1 из гимнасток
3.	Прыжок «двумя в кольцо» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, есть форма «кольца», касание стопами головы	Не синхронное выполнение, есть форма «кольца», но колени разведены у 1-2 гимнасток	Нет формы «кольца» у 1 или нескольких гимнасток
4.	Пережат в шпагате Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение, хорошо видна форма шпагата	Не синхронное выполнение с недостаточной формой шпагата	Нет формы шпагата у 1 или нескольких гимнасток
5.	Комбинация танцевальных шагов	Синхронное выполнение с хорошей амплитудой	Не достаточно синхронное выполнение	Не синхронное выполнение

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

в группе 2 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (2 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Выполнение разрядного норматива	Общее количество баллов	Уровень подготовки
----------	------------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	-----------------------

--	--	--	--	--	--	--

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты технической подготовки + выполнение норматива 3 юношеского разряда):

57 баллов и более – оптимальный уровень

43 - 56 баллов – допустимый уровень

42 балла – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива - 3 юношеского разряда:

5 баллов (выполнение норматива 3 юношеского разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набрана сумма баллов, ниже норматива 3 юношеского разряда) – допустимый уровень

3 балла (отсутствие соревновательной деятельности) – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на правую ногу с гимнастической скамейки	0	5	10
2.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на левую ногу с гимнастической скамейки			
3.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - поперечный шпагат с гимнастической скамейки			
4.	Гибкость: подвижность позвоночного столба «Мост»	0	3	5

	и.п. - основная стойка, 1 - наклон назад, постановка рук на пол, 2 - фиксация положения (между руками и ногами в см)			
5.	Координационные способности на «чувство равновесия»: равновесие «пассе» с ногой вперёд, руки вперёд, с закрытыми глазами (в сек)	15	13	10
6.	Силовые способности: поднимание правой ноги вперёд и удержание 3 – 4 секунды, стоя боком к гимнастической стенке (угол между опорой и поднятой ногой)	110°	95°	90°
7.	Силовые способности: поднимание левой ноги вперёд и удержание 3 – 4 секунды, стоя боком к гимнастической стенке (угол между опорой и поднятой ногой)			

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Волна корпусом назад Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с хорошей амплитудой	Не достаточно синхронно, отсутствие слитности при выполнении	недостаточная амплитудность

2.	Боковая волна корпусом Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с хорошей амплитудой	Не достаточно синхронно, отсутствие слитности при выполнении	недостаточная амплитудность
3.	Равновесие с ногой вперёд и в сторону на правую (левую) ногу Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с чёткой подстановкой ноги после удержания	Не достаточно синхронное выполнение, с небольшими отклонениями от формы 1 или несколькими гимнастками	Нет формы или потеря равновесия 1 или нескольких гимнасток
4.	Перекат с моста на грудь с удержанием спины Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с чётким удержанием корпуса	Не достаточно синхронное выполнение, ноги немного разведены	Нет удержания спины после переката 1 или несколькими гимнастками
5.	Прыжок «двумя в кольцо» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, есть форма «кольца», касание стопами головы	Не синхронное выполнение, есть форма «кольца», но колени разведены у 1-2 гимнасток	Нет формы «кольца» у 1 или нескольких гимнасток
6.	Прыжок со сменой ног вперёд - «ножницы» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, правильная форма, маховая нога на уровне головы	Не синхронное выполнение, немного согнуты колени	Нет чёткой формы, корпус сгибается вперёд у 1 или нескольких гимнасток

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения промежуточного контроля на начало учебного года
в группе 3 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточного контроля учащихся (3 год обучения базового уровня сложности)

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя учащегося</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>Общее количество баллов</i>	<i>Уровень подготовки</i>

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + ОФП):

37 баллов и более – оптимальный уровень

28 - 36 баллов – допустимый уровень

27 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

<i>Вопросы</i>	<i>Ответы</i>
Как называется сочетание нескольких элементов, выполняемых слитно?	Соединение
Назови элементы классического экзерсиса	Релеве, деми плие, гран плие, батман танды, батман жэте, сутеню, гран батман, фραπε, фондю, рон де жамб партер, девлюпе
Назови разновидности равновесий	Аттитюд, арабеск, планше, казак, турлян, пасса
Назови разновидности манипуляций обручем	Покачивания, перекаты, каты, вращения, передачи, восьмерки, бросок, ловля, вертушка, отбив, отталкивание
Перечисли основные группы элементов упражнения с предметом	Прыжки, равновесия, вращения, волны, танцевальные дорожки, риски, мастерства
Можно ли элементы трудности тел выполнять поочерёдно (одна за другой) в групповом упражнении	да

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Силовые способности: сила мышц пресса - поднятие ног в висе на гимнастической стенке(количество подниманий до прямого угла за 10 секунд)	8	7	6
2.	Силовые способности: сила мышц пресса - из и.п.. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат, 2 - и.п. (за 10 секунд)	9	8	7
3.	Силовые способности: сила мышц спины - из и.п.лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - и.п. Выполнить 10 раз. Оценить качество выполнения	руки параллельно полу	руки дальше вертикали	руки точно вверх
4.	Скоростно-силовые способности Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 10 секунд)	18	17	16
5.	Силовые способности: сила мышц рук - отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз)	13	11	9
6.	Скоростные способности: частота движений - прыжки через вдвое сложенную скакалку (за 10 секунд)	18	17 - 16	15 - 14
7.	Оценка прыгучести прыжок в длину	200	180	140

	Из стойки - ноги на ширине плеч выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног (сантиметры)			
--	--	--	--	--

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения промежуточной аттестации
в группе 3 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (3 год обучения базового уровня сложности)

<i>№ n/n</i>	<i>Фамилия, имя учащегося</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Техническая подготовка</i>	<i>Общее количество баллов</i>	<i>Уровень подготовки</i>

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + результаты технической подготовки):

37 баллов и более – оптимальный уровень

28 - 36 баллов – допустимый уровень

27 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

<i>Вопросы</i>	<i>Ответы</i>
Как называется комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке?	Комбинация
Как называется распределение элементов во времени и пространстве в соответствии с музыкой?	Композиция
Назови разновидности манипуляций мячом	Выкруты, обволакивания, покачивания, перекаты, каты, круги, передачи, восьмерки, броски, ловля, отбивы, отталкивания

Назovi разновидности манипуляций булавами	Покачивания, перекаты, каты, круги, вращения, передачи, восьмерки, броски, ловля, мельницы, жонглирование
Назovi разновидности манипуляций лентой	Круги, перекал, отбив, передачи, восьмерки, ловля, змейки, спирали, бумеранг
Как по-другому называется двигательное действие, выполненное несколькими гимнастками одновременно	синхронно

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Равновесие аттитюд Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение правильное положение частей тела, удержание 3 сек	Не синхронное выполнение, правильное положение частей тела, удержание 2 сек	небольшие отклонения от правильного в положении
2.	Прыжок со сменой ног вперёд - «ножницы» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, правильная форма, маховая нога на уровне головы	Не синхронное выполнение, немного согнуты колени	Нет чёткой формы, корпус сгибается вперёд у 1 или нескольких гимнасток

3.	Прыжок жэте ан тур нан подбивной Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма прыжка	Не синхронное выполнение, небольшие отклонения от формы	Нет чёткой формы или вращения «перекручено»
4.	Поворот на 360 ° с ногой вперёд на 90 ° Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, правильное положение частей тела	Не синхронное выполнение, отсутствует устойчивое положения после вращения	Нога ниже 90 ° вращения менее 360 ° у 1 или нескольких гимнасток
5.	Перекаат в шпагате Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение, хорошо видна форма шпагата	Не синхронное выполнение с недостаточной формой шпагата	Нет формы шпагата у 1 или нескольких гимнасток
6.	Перекаат с моста на грудь с удержанием спины Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с чётким удержанием корпуса	Не достаточно синхронное выполнение, ноги немного разведены	Нет удержания спины после перекаата 1 или несколькими гимнастками
7.	Переворот вперёд на одну ногу Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и слитное выполнение с устойчивым положением после переворота	Не синхронное выполнение, нет устойчивого положения после переворота	«посегментное» выполнение 1 или несколькими гимнастками

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

в группе 3 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (3 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Выполнение разрядного норматива	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты технической подготовки + выполнение норматива 2 юношеского разряда):

53 балла и более – оптимальный уровень

40 - 52 баллов – допустимый уровень

39 баллов – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива - 2 юношеского разряда:

5 баллов (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 2 юношеского разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 3 юношеского разряда) – допустимый уровень

3 балла (набрана сумма баллов, ниже норматива 3 юношеского разряда) – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла

1.	Силовые способности: сила мышц пресса - поднимание ног в висе на гимнастической стенке (кол-во раз до прямого угла за 10 сек)	8	7	6
2.	Силовые способности: сила мышц пресса - из и.п.. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат, 2 - и.п. (за 10 секунд)	9	8	7
3.	Силовые способности: сила мышц спины - из и.п. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - и.п. Выполнить 10 раз. Оценить качество	руки параллельно полу	руки дальше вертикали	руки точно вверх
4.	Скоростно-силовые способности Прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 10 секунд)	18	17	16
5.	Силовые способности: сила мышц рук - отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз)	13	11	9
6.	Скоростные способности: частота движений - прыжки через вдвое сложенную скакалку (за 10 секунд)	18	17 - 16	15 - 14
7.	Оценка прыгучести прыжок в длину из стойки - ноги на ширине плеч выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	200	180	140

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
-------	----------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------

1.	Равновесие с захватом ноги сзади «в кольцо» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма «кольца»	Не синхронное выполнение, нога с трудом дотягивается до головы	Нет чёткой формы «кольца», не устойчивое положение
2.	Поворот на 360° с ногой, вытянутой вперёд на 90° Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, продолжительность вращения более 360°	Не синхронное выполнение, нога немного ниже 90° вращение 360°	вращение менее 360°
3.	Прыжок жэте ан тур нан подбивной Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма прыжка	Не синхронное выполнение, небольшие отклонения от формы	Нет чёткой формы или вращение «перекручено»
4.	Комбинация танцевальных шагов с вращением «колесо»	Синхронное выполнение с хорошей амплитудой	Не достаточно синхронное выполнение	Не синхронное выполнение
5.	Переброска обручами	Правильное выполнение	Подстраивание под ловлю	Низкий бросок, потеря предмета

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 5

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточного контроля на начало учебного года

в группе 4 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточного контроля учащихся (4 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
----------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------

--	--	--	--	--	--

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + ОФП):

33 балла и более – оптимальный уровень

25 - 32 балла – допустимый уровень

24 балла – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
3. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье человека.
4. Режим дня гимнастики.
5. Знание терминологии художественной гимнастики (название стоек, седов, поз, видов передвижений и др.)

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Силовые способности: сила мышц пресса - из и.п. лежа на спине, ноги вверх, 1 - сед углом, ноги в шпагат 2 - и.п. (за 10 сек)	10	9	8
2.	Силовые способности: сила мышц спины. Из и.п. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - и.п. Выполнить 10 раз. Оценить качество выполнения	Правильное чёткое выполнение без помощи рук, корпус	Небольшой замах руками, небольшое отклонение от формы	Значительный замах руками, корпус не доходит до перпендикуляра

		перпендикулярно полу		относительно пола
3.	Скоростно-силовые способности прыжки с двойным вращением скакалки вперед (за 10 секунд)	19	18	17
4.	Силовые способности: отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз)	15	13	11
5.	Скоростные способности: частота движений - прыжки через вдвое сложенную скакалку (за 10 секунд)	19	18 - 17	16 - 15
6.	Оценка прыгучести прыжок в длину из стойки - ноги на ширине плеч выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног (сантиметры)	170	150	130

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации

в группе 4 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (4 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + результаты технической подготовки):

33 балла и более – оптимальный уровень

25 - 32 баллов – допустимый уровень

24 балла – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Что значит «здоровый образ жизни»?

2. Правила техники безопасности во время самостоятельных занятий.
3. Перечислите предметы художественной гимнастики.
4. Назовите основные качества гимнастки.
5. Режим дня гимнастки.

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 балла, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 балла – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Равновесие с захватом ноги сзади «в кольцо» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма «кольца»	Не синхронное выполнение, нога с трудом дотягивается до головы	Нет чёткой формы «кольца», не устойчивое положение
2.	Поворот на 360 ° с ногой вперёд на 90 ° Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, правильное положение частей тела	Не синхронное выполнение, отсутствует устойчивое положения после вращения	Нога ниже 90 ° вращение менее 360 ° у 1 или нескольких гимнасток
3.	Прыжок шагом. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, разведение ног более шпагата	Не синхронное выполнение, есть форма шпагата	небольшие отклонения в положении частей тела
4.	Риск с обручем – 2 шене	Высокий бросок, хорошая	Средний бросок,	«недокрут» или потеря предмета

		динамика вращений	вращения на согнутых ногах	
5.	Переброска обручами	Правильное выполнение	Подстраивание под ловлю	Низкий бросок, потеря предмета
6.	Бросок скакалки вверх и ловля за два узла	правильное и чёткое выполнение	ловля за 10 см от узлов	ловля более чем за 10 см от узлов

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

в группе 4 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (4 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Выполнение разрядного норматива	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты технической подготовки + выполнение норматива 2 юношеского разряда):

61 балл и более – оптимальный уровень

46 - 60 баллов – допустимый уровень

45 баллов – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива 2 юношеского разряда:

5 баллов (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 2 юношеского разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 3 юношеского разряда) – допустимый уровень

3 балла (набрана сумма баллов, ниже норматива 3 юношеского разряда) – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный	Допустимый	Критический

		уровень - 5 баллов	уровень - 4 балла	уровень - 3 балла
1.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на правую ногу с гимнастической скамьи (с 1-й рейки)	0-3	4 - 6	более 6
2.	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов - шпагат на левую ногу с гимнастической скамейки с глубоким наклоном назад			
3.	Гибкость: подвижность позвоночного столба - «Мост» и.п. - основная стойка, 1 - наклон назад, постановка рук на пол, 2 - 7 фиксация положения 8 - и.п. Оценить качество выполнения	«мост» с захватом руками за голень	«мост» с захватом	«мост» вплотную, руки к пяткам
4.	Гибкость: подвижность позвоночного столба - «Мост» на коленях.п.- стойка на коленях , 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - и.п. Оценить качество выполнения	плотная складка, локти прямые колени вместе	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	недостаточная складка в наклоне, колени врозь
5.	Гибкость стоп: и.п. – упор, сидя сзади, пятки вместе, носки врозь. Развести стопы до максимальной выворотности. Измерить угол разведения стоп (градусы)	160 – 179 °	159 - 149 °	менее 149°
6.	Гибкость коленей: и.п. - упор, сидя сзади, пятки и носки вместе. Максимально выпрямить колени, стопы взять на себя. Держать 3 сек. Измерить расстояние от пола до пяток (в сантиметрах)	5	3	ниже 3
7.	Оценка статической выносливости: «Стульчик» - полуприсед, спиной	60	45	30

	прижаться к ровной поверхности, угол между туловищем и бедром, бедром и голенью равен 90°. Время удержания позы (секунды)			
--	---	--	--	--

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Равновесие в сторону с захватом ноги в шпагат. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма шпагата, удержание 3 секунды	Не синхронное выполнение, удержание 2 секунды	Нет формы шпагата, не устойчивое положение
2.	Прыжок подбивной прогнувшись. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение, есть касание головой бедра задней ноги	Не синхронное выполнение, небольшое отклонение от формы	Нет касания головой заднего бедра
3.	Прыжок жэте ан тур нан подбивной с вращением обруча на шее. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма прыжка	Не синхронное выполнение, небольшие отклонения от формы	Нет чёткой формы или вращение «перекручено»
4.	Поворот в пассе на 720 ° с вращением обруча на талии	Синхронное выполнение, чёткая форма пассе, 720 °	Не синхронное выполнение, менее 720 °	Нет чёткой формы, нет 720 °
5.	Переброска с обручами вертушкой без зрительного контроля стоя	Высокий бросок, чёткая ловля с входом	Подстраивание под ловлю	Нет входа в обруч или потеря предмета

	по кругу ловля с входом в обруч (скачок)			1 (несколькими) гимнастками
6.	Высокий бросок мяча с ловлей в одну руку	чёткая ловля, мяч остаётся на кисти	мяч выскальзывает из кисти	«жёсткая» ловля
7.	Переброска мячами	Высокий бросок, чёткая ловля без схождения с места	Подстраивание под ловлю	Потеря 1-2 предметов

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 6

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточного контроля на начало учебного года

в группе 5 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточного контроля учащихся (5 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + ОФП):

36 баллов и более – оптимальный уровень

30 - 35 баллов – допустимый уровень

29 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Какие средства гигиены ты знаешь?
3. Какой питьевой режим во время тренировочного процесса?
4. Правила здорового питания.
5. Значение закаливания.

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 балла, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 баллов – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Скоростно-силовые способности прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 10 секунд	20	19	18
2.	Силовые способности: отжимания от пола в упоре лёжа (кол-во раз)	17	15	13
3.	Скоростные способности: частота движений - прыжки через вдвое сложенную скакалку за 10 секунд	20	19 - 18	17 - 16
4.	Силовые способности: сила мышц брюшного пресса «книжечка». Из положения лёжа на спине перейти в сед углом, за 10 секунд	8	6	4
5.	Силовые способности: сила мышц спины и туловища «наклон в сторону». И.п. – стойка на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища вправо до горизонтали (время удержания)	1 мин	40 сек	30 сек
6.	Силовые способности: сила мышц спины и туловища «наклон в сторону». И.п. – стойка на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон			

	туловища влево до горизонтали (время удержания)			
7.	Силовые способности: сила мышц спины и туловища. Из и.п. – вис лицом к шведской стенке отведение ног назад на 45 ° (количество раз за 10 сек.)	9	8	7

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации

в группе 5 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (5 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + результаты технической подготовки):

33 балла и более – оптимальный уровень

25 - 32 балла – допустимый уровень

24 балла – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Какие ошибки чаще всего допускают гимнастки?
2. Перечисли упражнения развивающие координацию движений
3. Укажи известные тебе восстановительные мероприятия.
4. Назови элементы гимнастической «школы».
5. Что обозначает понятие «физическая форма»?

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 балла, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 баллов – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Прыжок жэте ан тур нан подбивной с выходом из обруча Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, чёткая форма прыжка	Не синхронное выполнение, небольшие отклонения от формы	Нет чёткой формы или нет полного выхода из обруча
2.	Равновесие «в кольцо» с обвалакиванием мяча. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение, чёткая подставка ноги к ноге	Не синхронное выполнение, небольшое отклонение от формы	Нет чёткой формы или подставки ноги к ноге, нарушена работа предметом
3.	Прыжок «двумя в кольцо» с отбивом мяча от пола Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение прыжка с работой предмета	Не синхронное выполнение с небольшим схождением с места при приземлении	Нет формы прыжка или работа предметом выполнена до (после) приземления
4.	Переброска обручами в наклонной плоскости «тарелочка» с входом в обруч в «колесо» без помощи рук	Высокий бросок с правильной формой предмета и ловлей в «колесо»	Подстраивание под ловлю, вход не без помощи рук, схождение с места	Не выполнено «колесо» или потеря предмета 1-2 гимнастками

5.	Риск с мячом – 2 шене ловля в одну руку	Высокий бросок и правильное выполнение	Контроль за предметом, ловля к запястью или подстраивание	Шаги между вращениями или потеря предмета
6.	Риск с одной булавой – 2 шене и ловля	Высокий бросок и правильное выполнение	Частичный контроль за предметом, ловля в 2 руки или подстраивание	Шаги между вращениями или потеря предмета

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

в группе 5 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (5 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Выполнение разрядного норматива	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты технической подготовки + выполнение норматива 1 юношеского разряда):

68 баллов и более – оптимальный уровень

50 - 67 баллов – допустимый уровень

49 баллов – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива 1 юношеского разряда:

5 баллов (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 1 юношеского разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 2 юношеского разряда) – допустимый уровень

3 балла (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 3 юношеского разряда) – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Гибкость: шпагат на правую ногу, с высоты 40 см.расстояние от паховой области до пола (см)	1 - 5	6 - 10	более 10
2.	Гибкость: шпагат на левую ногу, с высоты 40 см.расстояние от паховой области до пола (см)			
3.	Гибкость: поперечный шпагат с высоты 40 см. расстояние от паховой области до пола (см)	0	до 10	более
4.	Гибкость: из и.п. – стойка на груди выполнить сгибание ног к голове. Оценивается качество выполнения (10 раз)	Выполнено без покачиваний, с хорошей амплитудой, колени не разведены	Выполнено с недостаточной амплитудой	Покачивается, плохая амплитуда, колени при сгибании разведены
5.	Гибкость: тазобедренных суставов и.п. – лёжа на спине. Поднять правую ногу вперёд вверх, держать 3 сек. Измерить расстояние от стопы до пола (см)	10	11 - 30	более 30
6.	Гибкость: тазобедренных суставов и.п. – лёжа на спине. Поднять правую ногу вперёд вверх, держать 3 сек. Измерить расстояние от стопы до пола (см)			
7.	Координационные способности: равновесие «захват ноги в шпагат сзади» выполняется	5	3	2

	максимальной амплитудой, время удержания (секунды)			
8.	Оценка статической выносливости: «стульчик» - полуприсед, спиной прижаться к стене, угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90°. Время удержания позы (секунды)	60	45	30
9.	Оценка частоты движений «поднимание на полупальцы». Выполняется у опоры, пятки вместе, носки врозь за 10 сек	21	20	19

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Прыжок жэте ан тур нан подбивной вперёд в скакалку Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронно и неполное вращение	выполнено сегментарно 1 ли несколькими гимнастками
2.	Риск: бросок скакалки - шене, кувырок - ловля Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронно и выполнено со зрительным контролем	Дополнительные шаги между вращениями или потеря предмета
3.	Прыжок шагом с ловлей мяча в одну руку Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с хорошей формой прыжка	Не синхронное выполнение с ловлей к запястью или к телу	Нет формы шпагата, ловля до или после прыжка

4.	Риск: бросок 1 булавы без помощи рук – 2 шене – ловля без помощи рук в «колесо» на полу	Правильное выполнение с чёткой ловлей	Правильное выполнение, но с ловлей в руку	Подстраивание или дополнительные шаги между вращениями
5.	Риск: бросок ленты - 2 шене - ловля Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронно и выполнено со зрительным контролем	Дополнительные шаги между вращениями или потеря предмета
6.	Переброска мячами стоя в диагонали	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание	Низкий бросок или 1-2 потери
7.	Переброска обручами последовательно 3 и 2 стоя в шахматном порядке – ловля на полу	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание	Низкий бросок или 1-2 потери

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 7

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации на начало учебного года

в группе 6 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (6 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + ОФП):

37 баллов и более – оптимальный уровень

28 - 36 баллов – допустимый уровень

27 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Перечислите упражнения развивающие силу и выносливость.
2. Какие способы сохранения «физической формы» существуют.
3. История развития художественной гимнастики в России и за рубежом.
4. Особенности элементов тела, относящихся к группе прыжков.
5. Международные антидопинговые правила.

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 балла, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 баллов – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Силовые способности: отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз)	18	16	14
2.	Скоростные способности: прыжки через вдвое сложенную скакалку за 10 сек	21	20	19
3.	Скоростно-силовые способности прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 10 секунд	20	19	18
4.	Силовые способности - «книжка»: из положения лёжа на спине перейти в сед углом, касаясь руками носков за 10 сек	9	7	5

5.	Силовые способности - «наклон в сторону»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища вправо до горизонтали (время удержания)	75 сек	50 сек	30 сек
6.	Силовые способности - «наклон в сторону»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища влево до горизонтали (время удержания)			
7.	Силовые способности: сила мышц спины и туловища. Из и.п. – вис лицом к шведской стенке отведение ног назад на 45 ° (количество раз за 10 сек.)	10	9	8

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации

в группе 6 года обучения базового уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (6 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты теоретической подготовки + результаты технической подготовки):

37 баллов и более – оптимальный уровень

28 - 36 баллов – допустимый уровень

27 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Требования техники безопасности на занятиях, предупреждение травматизма.
2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
3. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное деяние.
4. Многообразие форм перебросок и сотрудничеств в групповых упражнениях.
5. Виды «рисков».

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 балла, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по два задания):

9 – 10 баллов – оптимальный уровень

7 - 8 баллов – допустимый уровень

6 баллов – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Вход в обруч на прыжке двумя в кольцо с вращением обруча назад. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронное выполнение с незначительным схождением с места при приземлении	Не достаточно закрыта форма «кольца» или нет полного прохода в обруч
2.	Равновесие в кольцо с отбивом мяча об пол. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с чёткой постановкой ноги к ноге	Не синхронное выполнение с незначительным схождением с места после постановки ноги	Не достаточно чёткая форма «кольца» или неправильная работа предметом, схождение с места

3.	Динамическое равновесие с мячом (итальянское «фуэте») Оценивается синхронность и качество	Синхронное выполнение без остановок и без схождения с места	Синхронно, недостаточно чёткая форма и амплитуда	Не синхронное выполнение, схождение с места
4.	Переброска развёрнутой скакалкой без зрительного контроля последовательно 3 и 2 стоя в шахматном порядке	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание	Низкий бросок или 1-2 потери
5.	Переброска мячами без зрительного контроля из равновесия «пассе»	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание под ловлю	Низкий бросок или 1-2 потери
6.	Переброска лентами без зрительного контроля из перестроения углом – ловля в спиральный поворот	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание	Низкий бросок или 1-2 потери
7.	Риск: бросок ленты – 2 скачка – ловля в «колесо» на одной руке	Синхронное и правильное выполнение	Незначительное подстраивание под ловлю	Низкий бросок, дополнительные шаги между вращениями, запутывание или потеря

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года
в группе 6 года обучения базового уровня сложности
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (6 год обучения базового уровня сложности)

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя учащегося</i>	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>Техническая подготовка</i>	<i>Выполнение разрядного норматива</i>	<i>Общее количество баллов</i>	<i>Уровень подготовки</i>

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты технической подготовки + выполнение норматива 1 юношеского разряда):

72 балла и более – оптимальный уровень

53 - 71 балл – допустимый уровень

52 балла – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива 1 юношеского разряда:

5 баллов (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 1 юношеского разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 2 юношеского разряда) – допустимый уровень

3 балла (набрана сумма баллов, соответствует нормативу 3 юношеского разряда) – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Гибкость: шпагат на правую ногу, с высоты 40 см. Расстояние от паховой области до пола (см)	0	1 - 5	6 - 10

2.	Гибкость: шпагат на левую ногу, с высоты 40 см. Расстояние от паховой области до пола (см)			
3.	Гибкость: поперечный шпагат с высоты 40 см. Расстояние от паховой области до пола (см)			
4.	Гибкость стоп: и.п. – упор, сидя сзади, пятки вместе, носки врозь. Развести стопы максимально. Измерить угол разведения стоп (градусы)	более 180 °	180 - 169 °	менее 169°
5.	Гибкость: тазобедренных суставов и.п. – лёжа на спине. Поднять правую ногу вперёд вверх, держать 3 сек., измерить расстояние от стопы до пола (см)	9	10 - 25	более 25
6.	Гибкость: тазобедренных суставов и.п. – лёжа на спине. Поднять правую ногу вперёд вверх, держать 3 сек., измерить расстояние от стопы до пола (см)			
7.	Оценка статической выносливости: «стульчик» - полуприсед, спиной прижаться к стене, угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90°. Время удержания позы (секунды)	80	60	50
8.	Оценка частоты движений «поднимание на полупальцы». Выполняется у опоры за 10 сек	22	21	20
9.	Гибкость: из и.п. – стойка на груди выполнить сгибание ног к	Выполнено без покачиваний,	Выполнено с недостаточной амплитудой	Покачивается, плохая амплитуда,

	голове. Оценивается качество выполнения (10 раз)	с хорошей амплитудой, колени не разведены		колени при сгибании разведены
--	--	---	--	-------------------------------

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Ловля обруча на прыжке жете ан тур нан подбивной. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение, чёткая ловля	Не синхронное выполнение, правильное положение частей тела	отклонение от правильного положения 1 или несколькими гимнастками
2.	Равновесие «планше» с малыми кругами булавами. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнено с чёткой формой шпагата и работой предмета	Отклонение от формы, разведение ног 170 °	разведение ног менее 170 ° 1-2 гимнастками
3.	Поворот на 360 ° с ногой вперёд на 90 ° со спиралью лентой под ногой. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с хорошей работой предметом и вращением более 360 °	Не синхронное выполнение, незначительное схождение с места после вращения	Нога ниже 90 °, «хвост» ленты лежит на полу или «недокрут»
4.	Риск: бросок ленты – шене – кувырок ловля	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронное выполнение с незначительным подстраиванием	Низкий бросок, «недокрут» или потеря предмета

	Оценивается синхронность и качество выполнения			
5.	Риск: бросок одной булавы без помощи рук – 2 ене – кувырок – ловля. Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не синхронное выполнение с незначительным подстраиванием	Низкий бросок, «недокрут» или потеря предмета
6.	Переброска одной булавой стоя в диагонали – ловля в «вертолёт»	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание	Низкий бросок или 1-2 потери
7.	Переброска мячами через сторону на скачке	Правильное выполнение с ловлей, не сходя с места	Незначительное подстраивание	Низкий бросок, ловля в руки или 1-2 потери
8.	Переброска лентами через эшапе без зрительного контроля	Правильное выполнение без зрительного контроля и ловля не сходя с места	Незначительное подстраивание или выполнено со зрительным контролем	подстраивание под ловлю или потеря предмета

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 8

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации на начало учебного года

в группах 1 и 2 года обучения углублённого уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

(1 и 2 года обучения углублённого уровня сложности)

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия, имя учащегося</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>Общее количество баллов</i>	<i>Уровень подготовки</i>

Механизм определения уровня подготовки (теоретическая подготовка + результаты тестирования по ОФП):

39 баллов и более – оптимальный уровень

31 - 38 баллов – допустимый уровень

30 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Особенности развития физических способностей в художественной гимнастике.
2. Хореографическая терминология.
3. Медико-биологические средства восстановления.
4. Оказание первой помощи.
5. Требования к уровню подготовки гимнасток в соревновательном периоде
6. Требования федерального стандарта подготовки по художественной гимнастике.
7. Технические ошибки при выполнении элементов сотрудничества и пути их устранения.
8. Регламент соревнований по художественной гимнастике.
9. Права и обязанности участниц соревнований по художественной гимнастике.
10. Этика поведения спортивного судьи.

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по три задания):

13 – 15 баллов – оптимальный уровень

10 - 12 баллов – допустимый уровень

9 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Скоростные способности: частота движений - прыжки	37	36	35

	через вдвое сложенную скакалку за 10 секунд			
2.	Силовые способности: сила мышц рук - отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)	19	18	17
3.	Оценка прыгучести: из стойки - ноги на ширине плеч выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног (сантиметры)	230	210	180
4.	Сила мышц брюшного пресса «книжечка». Из и.п. лёжа на спине перейти в сед углом, за 10 секунд	11	9	6
5.	Сила мышц спины и туловища «наклон в сторону». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища вправо до горизонтали (время удержания сек)	90	70	50
6.	Сила мышц спины и туловища «наклон в сторону». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища вправо до горизонтали (время удержания сек)			
7.	Сила мышц спины и туловища «поднимание ног на повышенной опоре». Лёжа на животе, на повышенной опоре, руки и	16	14	12

	туловище горизонтально (количество раз)			
--	--	--	--	--

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения промежуточной аттестации
в группах 1 и 2 года обучения углублённого уровня сложности
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся
(1 и 2 года обучения углублённого уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Инструкторская практика	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты прохождения инструкторской практики):

73 балла и более – оптимальный уровень

55 - 72 балла – допустимый уровень

54 балла – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Гибкость: шпагат на правую ногу с высоты 50 см, с глубоким наклоном назад. Расстояние от паховой области до пола (см)	0	1 - 5	более 5
2.	Гибкость: шпагат на левую ногу с высоты 50 см, с глубоким наклоном назад. Расстояние от паховой области до пола (см)			

3.	Гибкость: поперечный шпагат с высоты 50 см. расстояние от паховой области до пола (см)			
4.	Скоростные способности-частота движений: прыжки через вчетверо сложенную скакалку в полном приседе за 10 секунд	9	8	7
5.	Гибкость - «наклон назад, стоя на одной ноге»: и.п. – стойка левым боком к гимнастической стенке, хват левой рукой за рейку на уровне талии, правая рука вверх, правая нога впереди на носке. Выполнить наклон назад, до касания правой рукой пятки опорной ноги. Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти (см)	10 и меньше	11 - 20	21 и более
6.	Гибкость - «наклон назад, стоя на одной ноге»: и.п. – стойка правым боком к гимнастической стенке, хват правой рукой за рейку на уровне талии, левая рука вверх, левая нога впереди на носке. Выполнить наклон назад, до касания левой рукой пятки опорной ноги. Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти (см)			
7.	Координационные способности - равновесие «захват ноги в шпагат сзади»: и.п. - стойка, руки стороны махом правой ногой	7	6	5

	назад, захват левой рукой, стойка на полупальце (секунды)			
8.	Координационные способности - равновесие «захват ноги в шпагат сзади»: и.п. - стойка, руки стороны махом левой ногой назад, захват правой рукой, стойка на полупальце (секунды)			
9.	Гибкость: тазобедренных суставов и.п. – лёжа на спине. Поднять правую ногу вперёд вверх, держать 3 сек. Измерить расстояние от стопы до пола (см)	менее 9	10 - 19	более 20
10.	Гибкость: тазобедренных суставов и.п. – лёжа на спине. Поднять левую ногу вперёд вверх, держать 3 сек. Измерить расстояние от стопы до пола (см)			
11.	Оценка выносливости: «стульчик» - полуприсед, спиной прижаться к стене, угол между туловищем и бедром, бедром и голенью равен 90°. Время удержания позы (секунды)	85	65	55
12.	Оценка частоты движений - «поднимание на полупальцы». Выполняется у опоры за 10 сек	23	22	21
13.	Гибкость - прогибание назад, руки вверх» из положения лёжа на животе, руки вверх: прогнуться назад, максимально приблизить руки к полу. Расстояние от кистей рук до пола (сантиметры)	10	11-15	более 15

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Инструкторская практика

№ п/п	Содержание разделов	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Подготовка плана обучения гимнастики	план подготовлен самостоятельно, отражены все компоненты подготовки	план подготовлен самостоятельно, но указаны не все необходимые компоненты подготовки	план подготовлен с подсказками, путается в формулировках
2.	Проведение общей и специальной разминки в своей учебной группе	четко, с соблюдением очередности и дозировки упражнений, уверенно говорит и уверенно показывает	задание выполнено правильно, но не достаточно уверенно	нарушен порядок выполнения упражнений или были использованы не все упражнения
3.	Проведение занятия по акробатике	видит ошибки, исправляет их просто и понятно	видит не все ошибки при выполнении заданий	неуверенно проводит урок
4.	Проведение «предметного урока» с обручем	видит ошибки, исправляет их просто и понятно	видит не все ошибки при выполнении заданий	неуверенно проводит урок
5.	Спортивное наставничество: отработка дорожек танцевальных шагов	держится уверенно, ученики находятся в комфортном состоянии	держится уверенно, но процесс затянут	держится не уверенно

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года
в группах 1 и 2 года обучения углублённого уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся

(1-2 года обучения углублённого уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Техническая подготовка	Судейская практика	Выполнение разрядного норматива	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (техническая подготовка + судейская практика

+ выполнение разрядного норматива):

73 балла и более – оптимальный уровень

55 - 72 балла – допустимый уровень

54 балла – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива 3 спортивного разряда в группе

1 года обучения углублённого уровня сложности:

5 баллов (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 3 спортивного разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набранная сумма соответствует нормативу 1 юношеского разряда) – допустимый уровень

3 балла (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 2 юношеского разряда) – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива- 2 спортивного разряда в группе 2 года обучения углублённого уровня сложности:

5 баллов (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 2 спортивного разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набранная сумма соответствует нормативу 3 спортивного разряда) – допустимый уровень

3 балла (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 1 юношеского разряда) – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Поворот с ногой вперёд в шпагат на 360 ° с выходом из обруча Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с вращением более 360 °	Не синхронное выполнение, вращение 360 °	Не чёткая форма шпагата, вращение менее 360°
2.	Поворот в кольцо на 360 ° с работой ленты в «спираль» Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с вращением более 360 °	Не синхронное выполнение, вращение 360 °	Не чёткая форма «кольца», вращение менее 360°
3.	Равновесие планше с вертушкой обруча вокруг опорной ноги Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение с чёткой постановкой ноги к ноге	Не синхронное выполнение, угол 170 °	Не устойчивое положение, угол менее 170 °
4.	Итальянское фуэте (динамическое равновесие) с мячом Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное выполнение, видна каждая форма равновесия	Не синхронное выполнение, при работе предметом локти немного согнуты	Не достаточная амплитуда, схождение с места
5.	Прыжок жете ан тур нан подбивной с ловлей мяча в одну руку Оценивается синхронность и качество выполнения	Синхронное и правильное выполнение	Не значительное изменение формы прыжка, ловля к запястью	Подстраивание под ловлю, ловля до или после прыжка
6.	Два прыжка подряд жете ан тур нан в	Синхронное выполнение,	Не синхронное выполнение,	Отклонение от формы шпагата

	шпагат с кругами ленты над головой Оценивается синхронность и качество выполнения	хорошая амплитуда	тяжёлое приземление	или запутывание лентой
7.	Риск: бросок завязаной скакалки – 2 шене – ловля в «колесо» на полу без помощи рук и без зрительного контроля (на шею)	Высокий бросок, динамичные вращения, чёткая ловля	Не значительное подстраивание под ловлю	Зрительный контроль предмета, ловля в руки
8.	Риск: бросок 2-х булав - 2 шене - ловля	Высокий бросок, динамичные вращения, булавы параллельно друг другу	Не значительное подстраивание под ловлю	Зрительный контроль, дополнительное передвижение
9.	Переброска скакалками без зрительного контроля (из-за спины)	Правильное выполнение и чёткая ловля	Не значительное подстраивание под ловлю	Подстраивание под ловлю, нарушена траектория полёта предмета
10.	Переброска обручами без зрительного контроля без помощи рук (ногой)	Правильное динамичное выполнение, чёткая траектория полёта предмета	Незначительное отклонение траектории полёта предмета	Подстраивание под ловлю, нарушена траектория полёта предмета
11.	Переброска 2-х булав скрепленными между собой без помощи рук без зрительного контроля стоя по кругу	Правильное выполнение, чёткая траектория полёта предмета	Незначительное отклонение траектории полёта предмета	Подстраивание под ловлю, нарушена траектория полёта предмета

12.	Переброска лентами из-за спины на вращении (без зрительного контроля) – ловля на полу	Правильное выполнение, чёткая траектория полёта предмета	Незначительное отклонение траектории полёта предмета	Подстраивание под ловлю, нарушена траектория полёта предмета
-----	---	--	--	--

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Судейская практика

№ п/п	Содержание разделов	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Ведение «Протокола результатов» учебных соревнований	показала хороший уровень подготовки, быстро и аккуратно оформила протокол соревнований	допустила небольшие неточности	допустила ошибки
2.	Составление графика соревнований	график составлен самостоятельно, отражены все разделы	график составлен самостоятельно, но указаны не все разделы	допустила ошибки
3.	Участие в проведении физкультурно-массовых мероприятий	инициативна, уверенно говорит и держится	не достаточно уверенно держится	поверхностно, не погружаясь в суть мероприятия
4.	Участие в качестве судьи в проведении тестирования по ОФП, СФП и технической подготовке в младшей группе	не нуждается в дополнительных комментариях, может судить все виды соревновательной программы	обращалась за помощью, сомневается в правильности выполненной работы	неуверенная, допустила ошибки

5.	Судейство соревнований в качестве судьи при участниках	смогла правильно организовать разминку участниц соревнований	участницы соревнований допустили нарушения правил	не обеспечила участницам удобное пребывание в разминочной зоне
----	--	--	---	--

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 9

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

проведения промежуточной аттестации на начало учебного года
в группах 3 и 4 года обучения углублённого уровня сложности

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

(3 и 4 года обучения углублённого уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (теоретическая подготовка + результаты тестирования по ОФП):

41 балл и более – оптимальный уровень

31 - 40 баллов – допустимый уровень

30 баллов – критический уровень

Вопросы теоретических заданий

1. Классификация и техническая сложность равновесий.
2. Классификация и техническая сложность вращений.
3. Классификация и техническая сложность прыжков.
4. Особенности элементов тела, относящихся к группе волн.
5. Гибкость и способы её развития.
6. Судейство соревнований бригадой «артистическая ценность композиции».
7. Обязанности главного судьи соревнований.
8. Обязанности главного секретаря соревнований.

9. Критерии оценивания танцевальных дорожек.

10. Судейство соревнований бригадой «техническая ценность композиции».

Механизм определения уровня теоретической подготовки: за каждое правильно выполненное задание – 5 баллов, за выполнение с недочетом – 4 баллов, за неправильный ответ - 3 балла (каждому учащемуся даётся по три задания):

13 – 15 баллов – оптимальный уровень

10 - 12 баллов – допустимый уровень

9 баллов – критический уровень

Нормативы по ОФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Скоростно-силовые способности: прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 сек	38	37	36
2.	Силовые способности: отжимания от пола в упоре лёжа (кол-во раз)	20	19	18
3.	Скоростные способности: прыжки через четверо сложенную в полном приседе скакалку за 10 сек	10	9	8
4.	Силовые способности: из положения лёжа на спине перейти в сед углом, 10 сек	12	10	7
5.	Силовые способности - «наклон в сторону»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища вправо (время удержания)	2 мин	80 сек	1 мин

6.	Силовые способности - «наклон в сторону»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». Наклон туловища влево до (время удержания)			
7.	Силовые способности - «поднимание ног на повышенной опоре»: лёжа на животе, руки и туловище горизонтально (количество раз)	18	16	13

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения промежуточной аттестации
в группах 3 и 4 года обучения углублённого уровня сложности
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся
(3 и 4 года обучения углублённого уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Специальная физическая подготовка	Инструкторская практика	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (результаты тестирования по СФП + результаты прохождения инструкторской практики):

57 баллов и более – оптимальный уровень

43 - 56 балла – допустимый уровень

42 балла – критический уровень

Нормативы по СФП

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла

1.	Гибкость: шпагат на правую ногу с высоты 50 см, расстояние от паховой области до пола (см)			
2.	Гибкость: шпагат на левую ногу с высоты 50 см, расстояние от паховой области до пола (см)	0	1 - 5	более 5
3.	Гибкость: поперечный шпагат с высоты 50 см, расстояние от паховой области до пола (см)			
4.	Оценка выносливости: «стульчик» - полуприсед, спиной прижаться к стене, угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90°. Время удержания позы (секунды)	89	75	60
5.	Оценка частоты движений «поднимание на полупальцы», у опоры за 10 секунд	24	23	22
6.	Гибкость - «наклон назад, стоя на одной ноге»: и.п. – стойка левым боком к гимнастической стенке, хват левой рукой за рейку на уровне талии, правая рука вверх, правая нога впереди на носке. Выполнить наклон назад, до касания правой рукой пятки опорной ноги. Расстояние от пятки до третьего пальца кисти (см)	7 и меньше	8 - 18	19 и более
7.	Гибкость - «наклон назад, стоя на одной ноге»: и.п. – стойка правым боком к гимнастической стенке, хват правой рукой за рейку на уровне талии, левая рука			

	вверх, левая нога впереди на носке. Выполнить наклон назад, до касания левой рукой пятки опорной ноги. Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти (см)			
8.	Координационные способности - равновесие «захват ноги в шпагат сзади»: и.п. - стойка, руки стороны махом правой ногой назад, захват левой рукой, стойка на полупальце (секунды)	10	9	8
9.	Координационные способности - равновесие «захват ноги в шпагат сзади»: и.п. - стойка, руки стороны махом левой ногой назад, захват правой рукой, стойка на полупальце (секунды)			

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Инструкторская практика

№ п/п	Содержание разделов	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Проведение комплекса партерных упражнений	уверенно говорит и грамотно показывает	не достаточно уверенно держится	нарушен порядок выполнения упражнений или не все упражнения были использованы
2.	Проведение «предметного урока» с мячом	видит ошибки, исправляет ошибки просто и понятно	видит не все ошибки при выполнении заданий	при исправлении ошибок объясняет непонятно

3.	Проведение занятий по хореографической подготовке	видит ошибки, исправляет их просто и понятно	видит не все ошибки	при исправлении ошибок объясняет непонятно
4.	Участие в составлении группового упражнения	придумывает новые элементы сотрудничества между гимнастками, способна объяснить и обучить	может предложить новые способы сотрудничества, но не знает как объяснить	не предлагает новых идей
5.	Спортивное наставничество: подготовки к соревнованиям команды гимнасток младшей возрастной группы	команда показывает хороший результат соревновательной деятельности	команда подготовлена на среднем уровне	команда не показывает хороший результат

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года
в группах 3 обучения углублённого уровня сложности
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации и учащихся
(3 года обучения углублённого уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Техническая подготовка	Судейская практика	Выполнение разрядного норматива	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (техническая подготовка + судейская практика + выполнение разрядного норматива):
49 баллов и более – оптимальный уровень
37 - 48 баллов – допустимый уровень

36 баллов – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива -1 спортивного разряда:

5 баллов (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 1 спортивного разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набранная сумма соответствует нормативу 2 спортивного разряда) – допустимый уровень

3 балла (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 3 спортивного разряда) – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Содержание норматива	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень - 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Равновесие в кольцо с эшапе скакалкой	Синхронное выполнение с чёткой формой и работой предмета	Не синхронное выполнение или 1-2 гимнастки покачиваются	Нет формы равновесия или потеря узла скакалки 1 или несколькими гимнастками
2.	Поворот в кольцо с выходом из обруча	Синхронное выполнение, чёткая форма, вращение более 360 °	Не синхронное выполнение, вращение 360 °	Вращение менее 360 ° или нет чёткой формы
3.	Прыжок шагом жете ан тур нан с ловлей мяча в 1 руку	Синхронное выполнение с формой шпагата (перешпагата) с ловлей предмета всеми гимнастками	Не синхронное выполнение с незначительными отклонениями	Нет чёткой формы шпагата, ловля предмета после прыжка или потеря предмета
4.	Риск с мячом (2 шене кувырок ловля в ноги на полу)	Синхронное выполнение, слитные	Не синхронное выполнение,	Разрыв между вращениями или потеря

		вращения, без потерь	подстраивание под ловлю	предмета 1 (несколькими гимнастками)
5.	Переброска обручами без помощи рук и без зрительного контроля	чёткое выполнение с одинаковой высотой броска	Подстраивание под ловлю	Потеря 1 (нескольких предметов)
6.	Переброска скрепленными между собой булавами без зрительного контроля на равновесии пасса	чёткое выполнение	Подстраивание под ловлю	Потеря 1 (нескольких предметов)

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Судейская практика

№ п/п	Содержание разделов	Оптимальный уровень - 5 баллов	Допустимый уровень – 4 балла	Критический уровень - 3 балла
1.	Судейство соревнований в качестве судьи – ассистента	уверенно держится, отлично владеет навыками судьи - ассистента	владеет навыками судьи, но держится не уверенно	поверхностно, не погружаясь в обязанности судьи
2.	Судейство учебных соревнований в качестве секретаря	показала высокий уровень подготовки	обращалась за помощью, сомневается в правильности выполненной работы	допустила ошибки
3.	Судейство городских соревнований в качестве судьи техники исполнения	все оценки попали в «средний балл»	не все оценки попадали в «средний балл»	мало оценок попало в «средний балл»

4.	Судейство соревнований в качестве судьи по артистизму			
5.	Судейство республиканских соревнований в качестве помощника главного секретаря	показала высокий уровень подготовки	сомневается в правильности выполненной работы	допустила ошибки

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
проведения итоговой аттестации
в группах 4 обучения углублённого уровня сложности
ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
итоговой аттестации учащихся
(4 года обучения углублённого уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Техническая подготовка	Выполнение разрядного норматива	Освоение квалификационных требований спортивного судьи	Общее количество баллов	Уровень подготовки

Механизм определения уровня подготовки (техническая подготовка + судейская практика + выполнение разрядного норматива + освоение квалификационных требований спортивного судьи):

37 балла и более – оптимальный уровень

28 - 36 балла – допустимый уровень

27 балла – критический уровень

Механизм оценки выполнения разрядного норматива 1 спортивного разряда:

5 баллов (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 1 спортивного разряда) – оптимальный уровень

4 балла (набранная сумма соответствует нормативу 2 спортивного разряда) – допустимый уровень

3 балла (набранная сумма баллов, соответствует нормативу 3 спортивного разряда) – критический уровень

Механизм оценки выполнения квалификационных требований спортивного судьи:

5 баллов (имеет квалификационную категорию «юный судья по спорту») – оптимальный уровень

4 балла (документы на присвоение квалификационной категории «юный судья по спорту» находятся в рассмотрении) – допустимый уровень

3 балла (документы на присвоение квалификационной категории «юный судья по спорту» не подготовлены) – критический уровень

Нормативы по технической подготовке

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание норматива</i>	<i>Оптимальный уровень - 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень - 4 балла</i>	<i>Критический уровень - 3 балла</i>
1.	Прыжок подбивной жэте ан тур нан прогнувшись	касание бедра головой	небольшое расстояние между бедром и головой	более 10 см между бедром и головой
2.	Равновесие планше с 3 отбивами мяча от пола	Синхронное выполнение с чёткой формой шпагата и работой предметом	Не синхронное выполнение или не достаточно чёткая форма	Схождение с места (потеря равновесия) или потеря предмета
3.	Риск с обручем (бросок вертушкой из прыжка согнув ноги 2 скачка ловля в переворот вперёд)	Четкое выполнение всеми гимнастками с одинаковой высотой броска и ловлей	Подстраивание на ловле 1-2 гимнастками	потеря предмета 1 или несколькими гимнастками
4.	Переброска мячами на равновесии пассе без зрительного контроля	Синхронное выполнение с	Подстраивание под под ловлю	Потеря предмета 1 или нескольких предметов

		ловлей всех предметов	1-2 гимнастками	
5.	Переброска двух параллельно сложенных булав и ловля в «вертолёт» из перестроения углом	Чёткое выполнение и ловля всех предметов во вращение	Подстраивание под ловлю 1 или нескольких предметов	Потеря предмета 1 или нескольких предметов
6.	Переброска лент на перевороте вперёд (без помощи рук, без зрительного контроля)	Синхронное и правильное выполнение, чёткая ловля	Подстраивание под ловлю 1 или нескольких предметов	Потеря предмета 1 или нескольких предметов
7.	Переброска предметами (обручи и булавы) ловля в спиральный поворот	Чёткое выполнение и ловля всех предметов во вращение	Подстраивание под ловлю 1 или нескольких предметов	Потеря предмета 1 или нескольких предметов

Механизм оценки: в диагностическую карту заносится набранная сумма баллов по КИМам.

Приложение № 10

Оценка морфологических данных гимнасток Карпенко Л.А. (2003 г.)

№ п/п	Компоненты оценки	Требования	Сбавки
1	Длина тела	7-8 лет 118-130 см 9-10 лет 128-140 см 11-12 лет 135-155 см 13-14 лет 150-160 см 15-16 лет 156-166 см 17-18 лет 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см- сбавка 1,0 балл, за 0,5 см – 0,5 балла
2	Вес тела	по индексу Брока: вес = (рост-100)	За каждый лишний килограмм веса - сбавка 1,0 балл, за 100 гр. – 0,1 балла
3	«Пропорциональность»	Внешне хорошая	Незначительные

		Воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	нарушения - 0.5 балла, значительные – 1,0 балл
4	«Стройность»	Внешне хорошая Воспринимаемые поперечные и объёмные размеры плеч, грудной клетки, таза, бёдер, голени	
5	«Осанка»	Внешне хорошая Воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза	
6	«Ноги»	Внешне хорошие Воспринимаемые пропорции бёдер, голени и стоп, а также форма ног, коленей, стоп	

Приложение № 11

Оценка физических данных «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	«корзинка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе

Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Приложение № 12

Комплексы упражнений для обучения на этапе базовой подготовки

Комплекс № 1

для развития гибкости в группе базовой подготовки 1 года обучения

- И.п. – о.с. 1 – 2 вытянуть руки вперед, ладонями вниз; 3-4 перевести руки вверх, ладонями внутрь; 5-6 развести руки в стороны, ладонями вниз; 7-8 вернуться в и.п. Повторить 4 раза
- И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 опустить голову вниз; 3-4 вернуться в и.п.; 5-6 отвести голову назад; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза
- И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 наклонить корпус влево; 3-4 вернуться в и.п.; 5-6 наклонить корпус вправо; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза
- И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 наклонить корпус вперед, прогнуться в спине, голову не опускать; 3-4 вернуться в и.п.; 5-6 наклонить корпус назад, смотреть назад; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза
- И.п. – ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе. 1-2 подняться на полупальцах - «пружинка»; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
- И.п. - сед в упоре сзади. 1-4 сильно затянув пальцы ног, постараться коснуться ими до пола; 5-8 - перевести стопу на себя, колени затянуты. Повторить 4 раза.
- И.п. - сед в упоре сзади. 1-4 наклон вперед, постараться лечь на ноги, колени зажать, пальцы оттянуть - «складочка»; 5-8 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

8. И.п. – стойка на коленях, опора на руки. 1-4 - прогнуться в спине, голову вверх - «кошечка добрая»; 5-8 – выгнуть спину, голову убрать – «кошечка сердится». Повторить 4 раза.
9. И.п. - упор лёжа на животе. 1-4 - отвести голову назад, согнуть ноги в коленях, стараясь дотянуться ими до головы; 5-8 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза
10. Упражнения на расслабление - потряхивания руками и ногами.

Комплекс № 2

для развития гибкости в группе базовой подготовки 1 года обучения (у гимнастической стенке)

1. И. п. - стать лицом к гимнастической стенке, ноги вместе. 1 – 2 оторвав пятки от пола, подняться на полупальцы; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
2. И. п. – стать спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, руки хватом сверху держат рейку около ушей. 1 – 4 выпрямляя руки подать туловище вперёд, прогнувшись в спине, таз от стенки не отрывать; 5 – 8 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3. И. п. – стать спиной к гимнастической стенке, ноги врозь, руки вверх, отойти от стенки на один шаг. Наклонившись назад взяться руками за рейку и переставляя руки с рейки на рейку опуститься на пол в положение «моста». Вернуться обратно аналогичным образом. Повторить 4 раза
4. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, руки хватом сверху за рейку около бедер. 1 – 2 наклон вперёд, коснуться грудью ног; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. И. п. - стать лицом к гимнастической стенке, правую ногу поднять на 90 градусов и положить на рейку, руки в стороны.
1 – 2 наклон вперёд к правой ноге; 3 – 4 вернуться в и.п.
Повторить 4 раза. Также выполнить с левой ноги
6. И. п. – как в предыдущем упражнении. 1 – 2 выполнить наклон вниз к левой ноге, 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Также выполнить с другой ноги.
7. И. п. - стать лицом к гимнастической стенке, правую ногу поставить вперёд на носок. Выполнять махи ногой назад. Повторить 10 раз, тоже выполнить и левой ногой

8. И.п. - сед спиной к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленях, руки хватом сверху на 2 рейки. 1 – 2 вытягивая руки встать на «мост», вытянуть колени; 3 – 4 держать положение «моста»; 5 – 8 - вернуться в и.п.

Комплекс № 3

динамических упражнений для развития гибкости в группе базовой подготовки 2 года обучения

- ходьба на полупальцах;
- ходьба на подъёмах;
- ходьба с махами и захватами ноги вперёд;
- ходьба с махами и захватами ноги в сторону;
- ходьба в «мостике» спиной вперёд;
- бег «каракатицей»;
- ходьба в «мостике» вперёд ногами;
- чередование переворотов назад через грудь с переворотами вперёд через локти на колени;
- повороты в сторону на шпагатах.

Комплекс № 4

упражнений со скакалкой в группе базовой подготовки 2 года обучения

- Отведение и приведение рук со скакалкой, сложенной в 3 раза - 10 раз,
- Прыжки поджав ноги вперёд - 30 раз,
- «Восьмёрка» в боковой плоскости - 8 раз,
- Прыжки поджав ноги назад - 30 раз,
- Эшапе со сменой рук по 4 раза,
- Прыжки скрестно поджав ноги вперёд - 10 раз,
- «Качалочка» - 8 раз,
- Прыжки скрестно поджав ноги назад - 10 раз,
- «Мельница» с продвижением
- Бег в скакалку

Комплекс № 5

для развития гибкости в группе базовой подготовки 2 года обучения (у гимнастической стенки)

1. И. п. - стать лицом к гимнастической стенке чередование «пружинок» с «пружинками в полуприседе». Повторить 4 раза.
2. И.п. –лицом к гимнастической стенке. 1 –подняться на полупальцы; 2 - согнуть колени; 3 - опуститься на колени, пятки высоко подняты; 4–5 - держать положение; 6–7 подняться с пола; 8 - поставить пятки на пол. Повторить 4 раза
3. Тоже, что упражнение № 2, только выполнять на подъёмах.
4. И. п. – стать лицом к гимнастической стенке, ноги врозь, правая рука на опоре, левая рука вверх; 1–3 пружинный наклон назад до касания левой рукой пола; 4 - вернуться в и.п. и поменять руку; 5–8 - повторить с другой руки. Повторить 6 раз
5. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, руки хватом сверху за рейку около бедер. 1–2 наклон вперёд, коснуться грудью ног; 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. И.п. - сед спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, согнуты в коленях, руки хватом сверху на 2 рейки. 1–2 вытягивая руки встать на «мост», вытянуть колени; 3–4 держать положение «моста»; 5–8 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
7. И.п. - сед на полу ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, ноги положить на 1 рейку, руками взяться за 1 рейку. 1–4 наклонившись вперёд положить грудь на пол; 5–8 вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
8. И.п. – стать левым боком к опоре, правую ногу согнутую в колене поставить вперёд на полупалец, центр тяжести тела сместить на правую ногу, правую руку вверх. 1–4 наклониться назад, взяться рукой за левую ногу; 5–6 держать; 7–8 вернуться в и.п. Повторить 3 раза. Повернуться и выполнить тоже с другой ноги.
9. Махи ногами вперёд, в сторону и назад по 10 раз правой и левой ногами.
10. И. п. - стать лицом к гимнастической стенке, левую ногу поставить внутренней стороной вплотную к рейке, руки на 3 рейке. 1–4 скользя по гимнастической стенке правой ногой согнутой в колене, вытянуть её и зафиксировать положение шпагата, прогнуться в спине, стараясь головой коснуться ноги; 5–8 вернуться в и.п. Повторить ещё раз. Всё повторить с другой ноги.
11. Правый, левый и поперечный шпагаты делать с 1 рейки гимнастической стенки.

Комплекс № 6

для развития гибкости в группе базовой подготовки

3 года обучения

1. И.п. – сед на полупальцах, опора на руки спереди. 1–8 поднять руки вперёд и держать положение; 9–10 - подняться без помощи рук; 11–12 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
2. И.п. - стойка на подъёмах ноги вместе, руки в стороны. 1–8 ходьба на месте, высоко поднимая колени; 9–16 ходьба вокруг себя.
3. И.п. - ноги вместе, руки вверх. 1–4 «волна» вперёд; 5–8 обратная «волна»; 9– боковая «волна» влево; 13-16 боковая «волна» вправо. Повторить 4 раза.
4. И.п. – переход с правого шпагата на поперечный, с поперечного на левый и также обратно. Повторить 4 раза.
5. И.п. – стоя на коленях, руки в «стрелочку». 1–2 наклониться до касания руками пола; 3–4 вернуться в и.п. 5 - 24 повторить как 1 - 4.
6. И.п. - сед в упоре сзади, 1–4 разводя ноги в стороны через поперечный шпагат перейти в положение лёжа на животе; 5 - 8 - стойка на груди; 9–12 положить ноги на пол, развести их в стороны и через поперечный шпагат вернуться в и.п.; 13–16 «складка». Повторить 4 раза.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок»; 1–2 наклон вперёд до касания руками пола, 3–4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз
8. И.п. - ноги врозь, руки вверх. 1–4 - пружинистый наклон назад; 5–8 повторить 1–4, 9 - 10 опуститься на «мост»; 11–12 «стульчик»; 13–16 повторить 9–12 Повторить всё 2 раза.
9. И.п. - сед в упоре сзади, ноги врозь, согнуты в коленях; 1-4 встать на мост, разворачивая руки в плечевых суставах; 5–8 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
10. И.п. - лёжа на спине, руки под голову. 1–7 - 4 маха правой ногой; 8 - взять двумя руками ногу; 8–13 пружинистыми движениями подтягивать ногу к себе; 14 - 16 опустить ногу вниз; 17–31 - выполнить также с левой ноги; 32 - лечь на левый бок, левую руку вверх, правой прямой рукой опираться впереди об пол; 33–39 - 4 маха правой ногой в сторону; 40–взять ногу правой рукой; 41 - 46 - пружинистым движением подтягивать ногу к голове; 47

- опустить ногу; 48 - развернуться на правый бок; 49 – 65 - выполнить как 33-48.
11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1–4 переворот назад на грудь, оставить руки вверх; 5–8 удерживая корпус и руки поднятыми вверх, сгибание и разгибание рук в коленных суставах; 9 - перейти в стойку на коленях; 10 - 14 встать на локти и держать положение стойки на локтях с прогибом корпуса назад; 15-16 поставив ноги на пол, подняться через «мост». Повторить 5 раз.
12. И.п. - правый шпагат. 1 сгибая левую ногу в колене дотянуться ею до головы - «кольцо», 2 опустить ногу вниз; 3–8 повторить как 1-2; 9–12 - захват ноги в кольцо; 13–16 повторить как 9-12. Всё повторить на левом шпагате.
13. Ходьба в «мостике» спиной вперёд - 13 м
14. И.п. - стойка ноги вместе, руки вверх. Держать «складочку» 4 счёта. Повторить 4 раза.
15. Упражнение на расслабление - и.п. - лёжа на спине; руки вдоль туловища, поднять ноги вверх и положить на пол за головой; держать 30 сек; дышать спокойно; Повторить ещё раз.

Комплекс № 7

упражнений (с резиновым амортизатором)

для развития силы в группе базовой 4 года обучения

1. Зацепить один конец резинки за 4 рейку, продев через 5 рейку поднять ногу вверх и просунуть в петлю, опускание и поднимание ноги вперёд и в сторону по 10 раз
2. Зацепить резинку за 4 или за 5 рейку, каждый конец резинки взять в руку, повернуться спиной к гимнастической стенке, вытянув руки выполнять наклоны вперёд - 10 раз
3. Зацепить резинку за 1 рейку, лечь на спину, головой к рейке, поднять ноги вверх и зацепить каждую ногу, ноги опускать вниз - 15 раз
4. Зацепить за 1 рейку, оба конца одеть на одну ногу, подняться на 3 рейку и делать пружинки на одной ноге - 15 раз
5. Зацепить резинку за 1 рейку, на каждую ногу накинуть петлю, лечь на живот, ногами к г/с, сгибание и разгибание ног в коленных суставах - 20 раз
6. И.п. тоже, на животе или на спине разводить ноги в стороны по 15 раз

7. То же, но с подниманием корпуса вверх «щучкой» - 10 раз
8. Резинку зацепить за 1 рейку, лечь на живот, ногами к г/с, взять резинку в руки, руки поднять вверх. Наклоны вперёд - 15 раз
9. Зацепить за 1 рейку, сесть спиной к г/с, вытянуть ноги, взять резинку в руки. Выполнять складочки - 15 раз
10. Одеть на каждую ногу. Махи ногами в шпагат из и.п. - лёжа на спине (вперёд и в сторону) по 10 раз; из и.п. - лёжа на боку (вперёд, в сторону и назад) по 10 раз
11. Лёжа на спине, ноги поднять вверх, на 90 градусов. Разведение ног в прямой шпагат - 15 раз

Комплекс № 8

упражнений с мячом для группы базовой 5 года обучения

1. Махи во всех направлениях,
2. Круги средние,
3. Круги большие,
4. Отбивы многократные,
5. Отбивы разными частями тела,
6. Выкруты вперёд и назад,
7. Перекаты по двум рукам,
8. Перекаты по одной руке с сопровождением,
9. Бросок, отбив – ловля двумя рукой,
10. Бросок, присед – ловля двумя руками в полете,
11. Бросок, прыжок – ловля двумя руками в полете,
12. Перекаты по полу,
13. Перекаты друг другу,
14. Отбивы друг другу,
15. Переброски друг другу,
16. Чередование отбивов и перекатов друг другу.

Комплекс № 9

упражнений со скакалкой для группы базовой 5 года обучения

- на прямых ногах вращая вперёд - напрыжка - двойной прокрут
- также назад

- полька вращать вперёд
- также назад
- отведение - приведение через сложенную в четверо скакалку на высоких полупальцах
- на поджатых прыжки вращая вперёд - две напрыжки - тройной прокрут
- также назад
- галоп с вращением вперёд
- также назад
- через сложенную вдвое скакалку прыжки вращая вперёд на согнутых ногах: обычный - скрестный
- также назад
- выполнять на шагах вперёд - «петелька» - отбив об пол, чередуя левую и правую
- через сложенную вдвое скакалку прыжки вращая вперёд в приседе
- также назад
- ходьба с вращением наверху (правая, левая)
- ходьба с манипуляцией (правая, левая)
- прыжки с поворотом вокруг себя - чередуя обычные и крестные
- ходьба с «винтиком» - правой и левой руками

Комплекс № 10

упражнений с булавами для группы базовой

5 года обучения

1. Перекаты: по полу, по руке, по ноге, по телу;
2. «Фонарики»: на ритмичных шагах, на поворотах;
3. Комбинации из малых и больших кругов;
4. «Мельницы»: на ходьбы, во время прыжков, полукруговая;
5. «Улита»;
6. «Обратная улита»;
7. Бросок из-за спины;
8. Ассиметричный бросок;
9. Бросок двух булав и ловля в прыжке;
10. Жонглирование

Комплекс № 11

упражнений для развития силы

у учащихся группы базовой подготовки 6 года обучения

1. «Пружинки» на двух ногах - 30 раз
2. Стать боком к гимнастической стенке по 1 позиции - правую ногу поднять вперёд на 90 градусов - подержать 4 счёта, перевести в сторону - подержать, перевести назад, не понижая уровня, подержать, опустить в 1 позицию. Выполнить 4 раза вперёд; 4 раза назад и всё повторить с другой ноги
3. «Пружинки на одной ноге» - по 20 раз
4. В парах: лёжа на животе - поднимание спины - 20 раз, то же лёжа на спине
5. У г/с «пистолеты» по 10 раз на каждую ногу
6. Встать спиной к гимнастической стенке - ногу поставить на опору - наклоны назад к ноге - 5 раз; наклониться вперёд к опорной ноге - поднимание корпуса до вертикального положения - 10 раз. То же выполнить в сторону, вперёд и всё повторить с другой ноги.
7. В парах: один встал на колени, руки вдоль корпуса, второй держит за ноги - опускание корпуса вперёд - 15 раз
8. Лёжа на спине - поднять корпус от пола - перевести вправо - вернуться в и.п. - то же влево. Повторить по 10 раз в каждую сторону
9. Опускание в пистолет и подъём - 5 раз на каждую ногу
10. В висе на гимнастической стенке - поднимание ног до прямого угла - 10 раз
11. Отжимания в упоре лёжа от пола 15 раз

Приложение № 13

Комплексы упражнений для обучения на этапе углублённой подготовки

Комплекс № 1

Для развития гибкости в группе углублённой подготовки

1 года обучения (у гимнастической стенки)

1. сед спиной, ноги и руки согнуты, ноги плотно вместе на подъёмах выход вверх - вернуться в и.п. 4 серии
2. стоя боком к опоре - опускание и подъём через волну 4 раза
3. стоя боком к опоре правая нога впереди на носке - наклон назад захват правой рукой левой ноги - 2 раза; перевод ноги через 2 противоположные позиции; то же с левой ноги, то же, повернувшись в другую сторону.
4. стоя боком к опоре - 2 захвата ноги сзади в глубоком наклоне - захват ноги в кольцо

5. стоя боком к опоре, правая сзади на носке - 4 маха вперёд правой ногой, махи поднятой ногой 8 счёта - оставить ногу впереди и выполнить 2 наклона назад без помощи руки, захват ноги в шпагат разноименно. Всё выполнить в другую сторону.
6. стоя лицом к опоре, правая сбоку на носке - 4 маха в сторону правой ногой, взять противоположной рукой и пружинить 8 счётов, - оставить ногу в сторону и выполнить 2 наклона в сторону, турлян с помощью на носке
7. стоя лицом к опоре, правая впереди на носке - 4 маха назад правой ногой, держать 8 счёта в шпагат, 4 разгибания ноги в коленном суставе, 6 счётов держать в кольцо.
8. растяжка с сопротивлением вперёд в сторону и назад
9. поставить колено назад, погнуть спину
10. работа над гибкостью плечевых суставов
11. прыжки двумя в кольцо
12. на левом шпагате с 1 рейки кольца и укладывание лопаток на спину
13. на левом шпагате со 2 рейки удержание шпагата и кольца
14. шпагат с 3 рейки
15. «коряжка»
16. «двойная коряжка»

Комплекс № 2

упражнений с обручем для учащихся в группе углублённой подготовки 1 года обучения

- Броски из вращения с ловлей во вращение на прыжке в боковой и лицевой плоскостях по 10 раз каждой рукой
- Броски ногой, без зрительного контроля с ловлей на вхождении в обруч по 10 раз каждой рукой
- Броски ногой вперёд на прыжке с ловлей без рук и без зрительного контроля - по 10 раз каждой рукой
- Броски двумя руками назад, переворот назад на грудь, ловля ногами без зрительного контроля
- Броски из за спины - 2 шене, кувырок - ловля в жёсткий хват
- Перекаты по рукам стоя - по 10 раз каждой рукой

- Перекаты по телу лёжа (по спине, по передней поверхности) по 10 раз каждой рукой
- Перекаты по телу на ритмичных шагах - 6 раз
- Обратный кат обруча по полу поворот в захвате ноги в «кольцо» с хватом обруча в момент вращения - 6 раз
- Длинный перекат по полу с проходом в обруч - 6 раз
- Перекат по дуге. С перепрыгиванием через обруч на прыжке шагом
- Вертушки на ладони по 10 раз каждой рукой
- Вертушки на полу - 6 раз
- Вертушки вокруг головы на ритмичных шагах вперёд - 6 раз
- Вращение обруча на талии во время пробежек вперёд и назад
- Вращение обруча на ноге на переводе корпуса через две противоположных позиции - 6 раз
- Вращение обруча на ноге на повороте в шпагат впереди с помощью - 6 раз
- Вращение обруча на шеи на вертикальном равновесии с опусканием вниз - 6 раз
- Передачи обруча без помощи рук с шеи - ногой - 6 раз
- Передачи обруча без помощи рук ногой из вращения на ноге - 6 раз
- Малый бросок под ногу - по 10 раз каждой рукой
- Малый бросок под руку - по 10 раз каждой рукой
- Бросок обруча с ловлей в перекат по телу - по 10 раз каждой рукой

Комплекс № 3

упражнений для развития гибкости у учащихся в группе углублённой подготовки 2 года обучения

- «Пружинки» лицом к опоре по 30 раз на каждой ноге
- «Волны» корпусом (вперёд и назад, боковая)
- «Пружинки» с закрытыми глазами по 30 раз на двух ногах
- Поднять ногу вперёд до прямого угла, подняться на полупалец - опускание вниз и подняться вверх по 3 раза на каждую ногу
- Подняться на полупальцы, руки вперёд - сесть не касаясь пола руками и подняться - 10 раз
- Остаться в седее на полу, на высоком полупальце, одна нога согнута, опора на руках
 - «складочка» на одной ноге по 8 раз на каждой ноге
- Перейти на подъёмы - удержание позы, подъёмы вверх, «складочки» 5 раз
- «Кошечка - корзиночка» - укладывая пятки на лоб - 6 раз

- «Дощечка» - 10 раз
- Руки вверх в «стрелочку» стойка на коленях, наклоны назад - 10 раз
- Переход из стойки на лопатках в стойку на груди, разводя ноги через прямой шпагат 8 раз
- Сед с согнутыми ногами, опора на руки сзади, подъём в мост - два «стульчика» - вернуться в и.п. - 4 раза
- «Волны» корпусом с опусканием и подъёмом с пола 4 раза
- Работа стопами
- Работа на выворотность ног
- Стойки на груди - «коробочки» по 4и раз
- Из упора присева переход в мост в сторону с поднятой ногой, возврат обратно; вокруг себя, и на полупальцах тоже 6 раз
- Стойки на груди без опоры на подбородок удерживать до 10 счётов - 6 раз
- Наклоны вперёд, с руками сложенными за спиной, до касания пола рукам - 10 раз
- «Крабики» - 4 раза
- В опоре на коленях махи назад, с удержанием ноги в конечной точке, тоже в кольцо по 8 раз каждой ногой
- Стоя на коленях, переворот вперёд через мост с удержанием ноги вверх в шпагат, переворот назад на колени, с удержанием ноги сзади в шпагат 4 раза
- В глубоком выпаде - наклон назад - захват ноги в шпагат держать 4 счёта - по 4 раза на каждую ногу

Комплекс № 4

Упражнений с мячом для группы в группе углублённой подготовки

3 года обучения

- Большие перекаты: из руки в руку по спине на ритмичных шагах, многократные по различным частям тела во время передвижения, на заднем равновесии, по рукам и спине на вертикальном равновесии с ногой впереди, на прыжке «казачок» по рукам и груди, на подбивном прыжке по рукам и спине, после большого броска, по ноге, корпусу и руке с глубоким наклоном в сторону, стоя на коленях, по туловищу и рукам, в глубоком наклоне назад, стоя на коленях, по спине и рукам вперёд на одноимённом повороте на 180°.
- Различные способы ловли после больших бросков скоординированные с выполнением: поворотов, прыжков, равновесий, элементов на гибкость, акробатических элементов.
- Различные способы ловли после больших бросков без зрительного контроля без помощи рук;

на разные части тела; под ногой, сидя или лёжа на полу.

- Бросок ногами из-за спины лёжа на животе.
- Броски из-за спины и ловля ногами на прыжке вверх.
- Бросок - 3 шене - ловля.
- Бросок - 2 кувырок - ловля на полу без помощи рук.
- Бросок - 2 переворота вперёд - ловля.
- Ловли мяча на больших прыжках в большой перекат по телу.
- Ловля на прыжке жете ан тур нан.

Комплекс № 5

Упражнений для развития (с грузами)

силы в группе углублённой подготовки 4 года обучения

1. Махи ногами вперёд и в сторону, лёжа на спине -15 раз
2. Махи ногами в сторону, лёжа на боку -15 раз
3. Махи ногами назад, в перешпагат из и.п. стоя с опорой на руки - 15 раз
4. Прыжки из приседа - 15 раз
5. Лёжа на спине, поднимание ног за голову - 20 раз
6. Лёжа на спине, руки вверх, сгибая ноги в коленях, поднять корпус - сесть, руки вперёд и сразу же вернуться в и. п.
7. 8 пружинок по 6 позиции - 8 счётов держать положение на полупальцах
8. Лёжа на спине, руки вперёд в стрелочку - «ножницы» - 50
9. Лёжа на животе, колени согнуты - отрывать бедро от пола вверх - 20 раз
10. Лёжа на животе, одновременно поднять ноги и корпус, руками взяться за ноги - 20 раз
11. Прыжки двумя к груди - 15 раз
12. Лёжа на животе, руки за спину в замок - ножницы - 50 раз
13. Махи ногами вперёд, в сторону и назад у гимнастической стенки по 15 раз
14. Лёжа на животе, лодочку держать 50 раз - 3 серии
15. Прыжки на поджатых - 20 раз
16. Пистолетики - 10 раз

Комплекс № 6

Упражнений с лентой в группе углублённой подготовки

3 года обучения

- Круги в различных во время выполнения: прыжков, равновесий, поворотов.
- «Восьмёрки» во время выполнения: элементов на гибкость, поворотов.
- Змейки во время выполнения: ритмичных шагов, передвижений с широкими круговыми движениями и изменением плоскости работы ленты или направления движения,
Прыжков, равновесий, поворотов.
- Различные виды спиралей во время выполнения: элементов на гибкость, поворотов.
- Эшпале во время выполнения: элементов на гибкость, равновесий, акробатических элементов.
- Работа лентой без рук во время выполнения: элементов на гибкость, равновесий, акробатических элементов.
- Бросок вперёд на элементе с вращением без рук и без зрительного контроля - ловля на элементе с вращении.
- Бросок - 3 шене, кувырок - ловля.
- Бросок - два переворот вперёд - ловля.
- Бросок на прыжке с поворотом - ловля на большом прыжке с поворотом.
- Бросок ногой на повороте – ловля на прыжке.
- Броски бумерангом с проходом во время обратного полёта ленты над предметом

Приложение № 14

Специальные комплексы упражнений

Комплекс № 1

Корректирующих упражнений для укрепления мелких суставов стопы

Самомассаж

- Поглаживания - 1 минута
- Постукивания - 1 минута
- Разминание - 1 минута
- Положить ладонку под стопу и делать разглаживание - 1 минута
- Постукивания - 1 минута
- Поглаживания - 1 минута

Гимнастика для ног

Сидя на полу:

1. Оттягивание носка и взятие на себя - 10 раз
2. Так же как 1, но с помощью руки - 10 раз
3. Повороты стопой вправо и влево - 10 раз
4. Так же, но усиливая с помощью руки - 10 раз
5. Круговые движения стоп - 12 раз
6. Так же, но лёжа на животе, носок зафиксировать - 8 раз
7. «Волна» стопой вперёд и «обратная волна» - 8 раз

Стоя у опоры:

- «Пружинки» по 6 позиции - 20 раз
- Встряхивания стопой - 1минута
- «Пружинки» по 3 позиции - 20 раз
- Вращения стопой наружу - 1минута
- Пружинки по 3 позиции внутрь - 20 раз
- Вращения стопой внутрь - 1минута
- Пружинки по 1 позиции - 20 раз

Комплекс № 2

для самостоятельных занятий дома

1. Пружинки - 30 раз по 6 позиции
2. Пружинки - 30 раз по 2 позиции
3. Сед на подъёмах, с опорой на руки впереди - 30 счётов
4. Сед на подъёмах, без опоры на руки - 30 счётов
5. Складочка из седа на подъёмах - 10 раз
6. Выпрямится из седа на подъёмах - 10 раз
7. Сед на полупальцах, без опоры на руки - 30 счётов
8. Сед на полупальцах, с опорой на руки - 30 счётов
9. Складочка из седа на полупальцах - 10 раз
10. Выпрямится из седа на полупальцах - 10 раз
11. И.п. - сед на подъёмах, руки сзади, ходьба на подъёмах на месте, затем вокруг себя - 4 раза
12. И.п. - сед на подъёмах, руки сзади - махи ногами вперёд - скрестно - по 6 раз
13. И.п. - стойка на подъёмах, ходьба на месте – 10 шагов

14. И.п. - стойка на подъёмах, ходьба с поворотом вокруг себя – 10 шагов
15. Сед в упоре сзади - работа стопами (носки оттянуть, развести в стороны, взять на себя - 6 раз)
16. То же, но с помощью рук, колени не сгибать - 6 раз
17. Из седа в упоре сзади - переход на колени - кошечка, корзиночка, вернуться обратно, складочка, дотягивая руками носки до пола - 4 раза
18. Сед в упоре сзади - батманы - 10 раз
19. И.п. - тоже - батман - пассе на ногу - двойная складочка - 10 раз
20. Упражнение на выворотность, с вытягиванием стоп вверх, колени от пола не отрывать -10 раз
21. Шпагаты - левый, прямой, правый - с очень сильной затяжкой стоп - постараться носками дотянуться до пола
22. Повторить задания № 1 и 2

Приложение № 15

АНКЕТА

учащегося МУДО «Дворец творчества детей и молодёжи» г. Воркуты

отдел спортивный
 объединение «Художественная гимнастика»

сведения о ребёнке

Фамилия, имя, отчество _____

 Число, месяц, год рождения _____
 Домашний адрес _____
 Домашний телефон _____
 Мобильный телефон ребёнка _____
 № школы/ детского сада _____
 Класс/ группа _____

сведения о родителях

Фамилия, имя, отчество родителей, место работы, должность, контактные телефоны

Иные сведения, которые считаете нужным сообщить

Дата заполнения _____

Приложение № 16

Анкета

Диагностика личности (на начало года)

1. Чем занимаешься в свободное от занятий время?

2. Есть ли у тебя любимое дело? И какое?

3. Чем ты интересуешься? Какой вид деятельности тебя интересует?

4. Есть ли у тебя близкие друзья?

5. Как ты относишься к своему коллективу?

6. Любишь ли ты руководить или тебе больше нравится быть подчиненным?

Приложение № 17

Карта самоанализа №1.
Что я умею и не умею?

Лучше всего я умею	Я не очень хорошо умею	Больше всего я хочу научиться	Вот что мне нужно для этого

Карта самоанализа № 2
Что я знаю и не знаю?

Лучше всего Я знаю.	Я не очень хорошо знаю.	Больше всего мне хотелось бы узнать.
---------------------	-------------------------	--------------------------------------

Приложение № 18

Психолого-педагогическая карта

Ф.И. _____ группа _____

Дата заполнения _____

	1	2	3	4	5	6	7	
1. Поведение Покладистый Дисциплинированный Отсутствие конфликта с педагогом и учащимися Доброжелательный Спокойный Легко поддается воспитанию	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Упрямый Плохая дисциплина Частые конфликты Агрессивное поведение Высокая двигательная активность Трудновоспитуем
2. Обучение Физически развит Занимается с интересом ЗУН на высоком уровне	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Слабо развит Занятием не интересуется ЗУН на низком уровне
3. Общественная активность Высокая общественная активность Хороший организатор Инициативен Занимает ведущие позиции (лидерские качества присутствуют) Высокий авторитет, уважение товарищей	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Низкая общественная активность Слабые организаторские способности Низкая инициативность Обычно выступает в роли «ведомого» Низкий авторитет Уклоняется от общественных поручений

Охотно выполняет общественные поручения		
<p><u>4. Общение в группе</u> Имеет много друзей, пользуется популярностью «Любимец» группы Любить быть на людях, ищет новых друзей Может выступать перед людьми в любой обстановке Открытый Мягкий, добродушный Ориентируется преимущественно на свое мнение Является опорой педагога</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Непопулярен</p> <p>Многие в группе недолгобливают Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей Робкий, застенчивый</p> <p>Скрытый Черствый Озабочен мнением окружающих</p> <p>Дурно влияет на других</p>
<p><u>5. Некоторые специфические личностные особенности</u> Спокойный Уверенный в себе Переоценивает, завышает свои силы Самолюбив</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Тревожный Неуверенный в себе Занижает, недооценивает свои возможности Скромный, незаметный</p>
<p><u>6. Общение в семье</u> Атмосфера в семье дружелюбная, безконфликтная Отношения близкие, доверительные Хорошие взаимопонимания с родителями Жесткий контроль ха поведением ребенка Неограниченная самостоятельность</p> <p>Родители охотно сотрудничают с педагогом</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Атмосфера недоброжелательная, конфликтная Отношения отчужденные</p> <p>Плохие взаимопонимания с родителями Слабый контроль</p> <p>Ограничение самостоятельности ребенка Родители вступают в противоречие с педагогом</p>

Примечание: Качество оценивается по семибалльной шкале. Чем выше балл, тем отрицательнее качество.

Приглашаем вас принять участие в обсуждении проблем обучения, воспитания и развития вашего ребенка в образовательном учреждении. Нас очень интересует мнение по этим проблемам, поэтому просим ответить на предлагаемые утверждения. Опрос анонимный, поэтому фамилию можно не указывать. Заранее благодарим вас за участие в опросе.

Цифры означают следующие ответы:

- 4 – совершенно согласен
- 3 – согласен
- 2 – трудно сказать
- 1 – не согласен
- 0 – совершенно не согласен

Группа, в которой занимается наш ребенок, можно назвать дружной.

4 3 2 1 0

В группе наш ребенок чувствует себя комфортно.

4 3 2 1 0

Педагог проявляет доброжелательное отношение к нашему ребенку.

4 3 2 1 0

Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и педагогом нашего ребенка.

4 3 2 1 0

Педагог помогает ребенку адаптироваться в новых условиях обучения.

4 3 2 1 0

Педагог справедливо оценивает достижения нашего ребенка.

4 3 2 1 0

Наш ребенок не перегружен занятиями.

4 3 2 1 0

Педагог учитывает индивидуальные особенности нашего ребенка.

4 3 2 1 0

Здесь проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребенку.

4 3 2 1 0

Здесь работают различные кружки, секции, где может заниматься наш ребенок.

4 3 2 1 0

Педагог дает нашему ребенку глубокие и прочные знания.

4 3 2 1 0

Здесь заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка.

4 3 2 1 0

Дворец творчества детей и молодежи способствует формированию достойного поведения нашего ребенка.

4 3 2 1 0

Администрация и педагог создают условия для проявления и развития способностей нашего ребенка.

4 3 2 1 0

Жизнь нашего ребенка активна и интересна в образовательном учреждении.

4 3 2 1 0

И ещё немного вопросов:

1. С каким настроением чаще всего приходит Ваш ребенок после занятий (подчеркните)?
 - веселый и жизнерадостный
 - уставший, но удовлетворенный
 - раздраженный, расстроенный, неудовлетворенный.
2. Что больше всего Вы цените в творческом объединении, в котором обучается Ваш ребенок (напишите)? _____

3. Что не нравится Вам в творческом объединении (напишите) ?

БОЛЬШОЕ СПАСИБО!

Приложение № 20

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ

Ребята, вам предлагается ряд суждений. Свое согласие с суждением фиксируй значком «+», а несогласие- значком « - ».

1. Педагог умеет точно предсказать результаты моей работы
2. Мне трудно ладить с педагогом
3. Педагог– справедливый человек
4. Педагог умело помогает мне преодолевать трудности
5. Педагог явно не хватает чуткости
6. Мнение педагога для меня является важным
7. Педагог тщательно планирует работу с нами
8. Я вполне доволен педагогом
9. Педагог недостаточно требователен ко мне
10. Педагог всегда может дать разумный совет
11. Я полностью доверяю педагогу
12. Оценка педагога очень важна для меня
13. Педагог в основном работает по шаблону
14. Работать с педагогом - одно удовольствие
15. Педагог уделяет мне мало внимания
16. Педагог не учитывает моих индивидуальных особенностей

17. Педагог плохо чувствует мое настроение
18. Педагог всегда выслушивает мое мнение
19. У меня нет сомнений в правильности методов и средств, которые применяет педагог
20. Я не стану делиться своими мыслями с педагогом
21. Педагог постоянно указывает мне на мои ошибки
22. Педагог хорошо знает мои слабые и сильные стороны
23. Я хотел бы стать похожим на педагога
24. У нас с педагогом сложились деловые отношения

Приложение № 21

Педагог глазами учащихся

1. С каким настроением ты чаще всего идешь на занятие?
 - с радостью
 - с равнодушием
 - с предчувствием неприятностей.
2. Как часто бывают у тебя здесь неприятности?
 - часто
 - редко
 - никогда.
3. Если неприятности все же бывают, то от кого они чаще всего исходят?
 - от других людей
 - от педагога
 - от учащихся в твоей группе.
4. Как часто у тебя бывают конфликты с педагогом?
 - часто
 - редко
 - никогда.
5. Какую роль, по-твоему, исполняет в группе твой педагог?
 - контролер за успеваемостью и дисциплиной
 - «вторая мама»
 - организатор досуга
 - помощник в трудных обстоятельствах, старший товарищ
 - другое (_____).
6. Какое чувство ты испытываешь к своему педагогу?

7. Что тебе хотелось бы перенять от своего педагога?

8. Что ты посоветовал бы своему педагогу?
(пожелание сформулируй)_____
9. Ты считаешь, что твоя группа:

- сплочена и дружна
- разбита на группы
- каждый живет сам по себе.

10. Какие мероприятия, которые проводились в этом учебном году, тебе понравились больше всего? _____

11. Что ты знаешь о своем педагоге (увлечения, мечты):

Приложение № 22

АНКЕТА для получения информации об уровне развития психических умений и навыков

1. Расскажите о Ваших занятиях спортом, отмечая важные, по вашему мнению, моменты – как положительные, так и отрицательные.
2. Подробно опишите свои мысли и чувства во время наиболее удачного и наиболее неудачного выступления.
3. Какие, по Вашему мнению, наиболее сильные и наиболее слабые стороны присущи Вам?
4. Попробуйте описать психологические пробелы, с которыми вы столкнулись в настоящее время.
5. Опишите, как Вы преодолеваете отрицательное эмоциональное состояние, регулируете его.
6. Имеете ли Вы способность к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе?
7. Умеете ли Вы мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям?

Приложение № 23

ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ

Инструкция:

«Перед Вами 10 качеств, которые оцениваются от 1 до 6 баллов, -1 балл – самый низкий, 6 баллов – самый высокий уровень.

Оцените, пожалуйста, эти качества у себя, поставьте + в соответствующей ячейке».

Качество	1	2	3	4	5	6

Здоровье						
Ум						
Доброта						
Честность						
Общительность						
Принципиальность						
Искренность						
Смелость						
Привлекательность						
Счастье						

Заключение психолога:

Приложение № 24

Словарь специальных терминов

ОРУ – общеразвивающие упражнения

«**Упражнение**» - двигательное действие одной частью или всем телом.

«**Элемент**» – неделимое и законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру.

«**Соединение**» – сочетание нескольких элементов, выполняемых слитно.

«**Комбинация**» – комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке.

«**Композиция**» – распределение элементов во времени и пространстве в соответствии с музыкой.

«**Баланс**» - сохранение устойчивого положения.

«**Волны**» - последовательное сгибание и разгибание суставов, выполняются руками туловищем.

«**Скакалка**»

«**Обруч**» — названия предметов, используемых в упражнениях.

«**Мяч**»

«**Булавы**»

«**Лента**»

«**Группировка**»

«Шпагат»

«Мост»

«Кувырок» — акробатические элементы, используемые в упражнениях

«Переворот»

«Стойка»

«Березка»

«Выкруты»

«Обволакивания»

«Покачивания»

«Перекаты»

«Каты»

«Круги»

«Вращения»

«Передачи» - разновидности манипуляций предметами в художественной гимнастике

«Восьмерки»

«Броски»

«Ловля»

«Змейки»

«Спирали»

«Мельницы»

«Бумеранги»

«Жонглирование»

«Прыжки» - безопорные положения тела в результате отталкивания

«Казак»

«Фуэтэ»

«Кабриоль» - разновидности прыжков в художественной гимнастике

«Ножницы»

«Разножка»

«Равновесия» – стойка на одной ноге или колене.

«Аттитюд»

«Казак» - разновидности равновесий в художественной гимнастике

«Турлян»

«Пассе»

«Повороты»- вращение тела вокруг вертикальной оси

«Казак»

«Арабеск» - разновидности поворотов в художественной гимнастике

«Аттитюд»

«Турлян»

«Наклоны» - сгибание туловища в различных направлениях

«Вертолет»

«Рыбка» - разновидности наклонов в художественной гимнастике

«Корзиночка»

Программа воспитания
к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
«Художественная гимнастика. Групповые упражнения»

1. Пояснительная записка

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предполагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передаёт ценности и традиции, на которых основано общество.

Настоящая Программа воспитания объединения «Художественная гимнастика» разработана на основании:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Государственной программы РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
5. Национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).

6. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

Система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка. Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися. ДОПП «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» нацелена не только на приобщение детей к спорту, их обучению основам художественной гимнастики, но и на воспитание личности ребенка. Разработка и реализация программы воспитания к ДОПП «Художественная гимнастика. Групповые упражнения» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми.

Цель: воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающего духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Задачи:

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.
4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Духовно-нравственное воспитание»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Семейные ценности»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Экологическая культура»

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»

Модуль «Правовое воспитание»

Предполагаемый результат реализации программы воспитания заключается в:

- создании условий для проявления и мотивации творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- формировании активной гражданской позиции;
- развитии мотивации личности к познанию и творчеству;
- формировании позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- приобретении опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировании экологической культуры и экологического сознания учащихся;
- формировании нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств;
- формировании системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщении к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, формировании у них основ российской идентичности, ценностных установок и социально-значимых качеств личности; их активное участие в социально-значимой деятельности;
- формировании правовой грамотности.

2. Методы, средства и принципы воспитания

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и воспитанников, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

Существует много классификаций методов воспитания. Традиционно, в системе дополнительного образования выделяют классификацию Ю.К. Бабанского, который сформулировал три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Средства воспитания – это источник формирования личности. К ним относятся:

- различные виды деятельности (трудовая, игровая и др.);
- вещи и предметы;
- произведения и явления духовной и материальной культуры;
- природа;
- конкретные мероприятия и формы работы.

Принципы воспитания – это общие требования к воспитательному процессу, выраженные через нормы, правила, организацию и проведение воспитательной работы.

В современной педагогической науке и практике сложились следующие принципы воспитания:

- Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой. В соответствии с этим принципом воспитание должно строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, отвечать его потребностям.
- Принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе должны быть согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства.
- Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса должен предлагать те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохранять при этом руководящие позиции.
- Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
- Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.
- Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.
- Принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме.

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребенка в практическую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

3. Система контроля

Контроль по развитию личностных качеств осуществляется по методикам М.И. Шиловой и П.В. Степанова.

Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, незрелостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности.

Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника (1-4 классов) по методике М.И. Шиловой

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.

3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет

Отношение к физическому труду

3. Трудолюбие

9. Инициативность и творчество в труде	<p>3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p>
10. Самостоятельность	<p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p>
11. Бережное отношение к результатам труда	<p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p>
12. Осознание значимости труда	<p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>

Отношение к людям

4. Доброта и отзывчивость

13. Уважительное отношение к старшим	<p>3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;</p> <p>2 - уважает старших;</p>
--------------------------------------	---

	<p>1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не уважает старших, допускает грубость.</p>
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	<p>3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;</p> <p>2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;</p> <p>1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;</p> <p>0 - груб и эгоистичен</p>
15. Милосердие	<p>3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;</p> <p>2 - сочувствует и помогает слабым, больным;</p> <p>1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля</p> <p>0 - неотзывчив, иногда жесток</p>
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	<p>3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других</p> <p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;</p> <p>1 - не всегда честен;</p> <p>0 - нечестен</p>
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	<p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p>
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	<p>3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о</p>

	<p>других;</p> <p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p>
19. Организованность и пунктуальность	<p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 - начатые дела не выполняет</p>
20. Требовательность к себе	<p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.</p>

**Сводная диагностическая карта
личного развития учащихся 1 - 4 классов**

№	Ф И	Средний балл, между баллами, выставленными педагогом и родителями	сум	уро
---	-----	---	-----	-----

	Отношение к родной природе
	Гордость за свою страну
	Служение своими силами
	Забота о своей школе
	Познавательная активность
	Стремление реализовать свои интеллектуальные способности
	Организованность в учении
	Инициативность и творчество в труде
	Самостоятельность
	Бережное отношение к результатам труда
	Уважительное отношение к старшим
	Дружелюбное отношение к сверстникам
	Милосердие
	Честность в отношениях с товарищами и взрослыми
	Самообладание и сила воли
	Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения
	Организованность и пунктуальность
	Требовательность к себе

Методика диагностики личностного развития учащихся

(11 лет – 18 лет)

(методика П.В. Степанова)

Учащимся 5 – 11-х классов будет тяжело работать с большим объемом информации. Поэтому рекомендуется проводить диагностику в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Опросник состоит из 91 утверждения, к которым учащиеся могут выразить свое отношение. Для этого они должны решить для себя, насколько они согласны (или не согласны) с содержащимися в опроснике высказываниями, и оценить степень своего согласия (или несогласия) в баллах от «+4» до «-4». Количество утверждений – 91 – объясняется следующим образом: на каждую из 13 ценностей (точнее, объектов ценностного отношения), представленных в таблице, нами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям.

Ниже приведены тексты опросников, бланки ответов и общая для них техника обработки и интерпретации результатов.

Опросный лист для учащихся

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.

5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю – ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.

22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей – так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурья.
33. Учеба – занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека – это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.

40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного – ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн – это скучно и приходится все время вставать.

55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре – значит, показать свою слабость.
57. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.

71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.
83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое – на это есть школа.
86. Всех бомжей и попрошаек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.
89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90
13	26	39	52	65	78	91

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию)

Обработка результатов

Ответы учащихся распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не

меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.

11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов

Предлагаемое описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это – тенденция, повод для вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте

общую картину многогранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты.

В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайтесь внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь – точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: вы не судите, вы размышляете!

1. Отношение подростка к семье

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о Дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

2. Отношение подростка к Отечеству

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой

стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

3. Отношение подростка к Земле (природе)

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его и взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

4. Отношение подростка к миру

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – можно предположить, что для подростка не существует альтернативы – переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

5. Отношение подростка к труду

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает

удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет – в любом случае подросток этого не стыдится.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

6. Отношение подростка к культуре

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – культурные формы поведения, безусловно, лично значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников, скорее всего, не станет.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань – силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины – лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

7. Отношение подростка к знаниям

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – перед вами – любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке,

сомневается в, казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний, и стремится к их получению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывает же для этого столько усилий!

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил – значит, не нажил неприятностей).

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

8. Отношение подростка к человеку как таковому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» – это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замавав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой», – скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – человек как ценность, скорее всего, пустой звук для подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

9. Отношение подростка к человеку как Другому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток – подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него – лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

10. Отношение подростка к человеку как Иному

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые,

проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуросентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

11. Отношение подростка к своему телесному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные

успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него - естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам - извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, – в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

12. Отношение подростка к своему душевному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно

относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготеет к уединенным положениям и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

13. Отношение подростка к своему духовному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высываться.

**Сводная таблица уровня воспитанности учащихся объединения
«Художественная гимнастика. Групповые упражнения»**

Критерии воспитанности	Количество учащихся			
	<i>устойчиво- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- негативное отношение</i>	<i>устойчиво- негативное отношение</i>
Отношение подростка к семье				
Отношение подростка к Отечеству				
Отношение подростка к Земле (природе)				
Отношение подростка к миру				
Отношение подростка к труду				
Отношение подростка к культуре				
Отношение подростка к знаниям				
Отношение подростка к человеку как таковому				
Отношение подростка к человеку как другому				
Отношение подростка к человеку как Иному				
Отношение подростка к своему телесному «Я»				
Отношение подростка к своему душевному «Я»				
Отношение подростка к своему духовному «Я»				

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Планируемый результат	Участники мероприятия	Срок выполнения	Отчет о проделанной работе
Сентябрь						
1.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа: «В здоровом теле - здоровый дух!»	Мотивированы к здоровому образу жизни и к достижению спортивных результатов.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся	02.09.2022 г.	
2.	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	Беседа «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Сформированы чувства толерантности и сострадания к пострадавшим от рук террористов, понятие активной гражданской позиции.	ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся	03.09.2022 г.	
3.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа: «Детский телефон доверия»	Имеют представление о службе психологической помощи. Понимание своих прав и обязанностей.	ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся	15.09.2022 г.	
Октябрь						

4.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа «День пожилого человека».	Сформированы чувство толерантности и уважительное отношение к пожилым людям.	ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся.	01.10.2022 г.	
5.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа и конкурс рисунков (поделок) на тему «Государственные символы России и РК».	Владеют знаниями символики РФ и РК. Сформировано чувство гордости и уважения к государственной символике.	ПО Зиннатуллина С.А., ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся.	10.10.2022 г.	
6.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Режим дня и правильное питание спортсменов».	Осознанное отношение к своему здоровью.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	20.10.2022 г.	
Ноябрь						
7.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «День народного единства»	Сформированы нравственно-патриотических чувства к Родине, к культурному наследию предков	ПО Бахмутова Е.С., ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	03.11.2022 г.	
8.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа на тему «Как вести себя в обществе».	Знание и соблюдение общепринятых правил и норм поведения в обществе.	ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся.	11.11.2022 г.	
9.	Модуль «Гражданско-	Беседа «Край, в котором я живу», конкурс рисунков и стихотворений,	Проявляют чувство патриотизма, гордости за свой город, свою Родину.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	25.11.2022 г.	

	патриотическое воспитание»	посвящённых Воркуте «Тебе, любимый город!»				
10.	Модуль «Семейные ценности»	Конкурс рисунков к Дню матери.	Сформировано чувство уважения и любви к матери, сформирована ценность бережного отношения к ней.	ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся.	26.11.2022 г.	
Декабрь						
11.	Модуль «Экологическая культура»	Конкурс эко-игрушек «Мастерская деда Мороза».	Бережное отношение к окружающей среде, понимание учащимися необходимости охраны окружающей среды.	ПО Зиннатуллина С.А., Горбатова Ю.С., учащиеся.	02.12.2022 г.	
12.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Конкурс рисунков и фотографий на тему: «Новогодний персонаж».	Знание традиций празднования Нового года в России.	ПО Загоровская А.Б., ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	12.12.2022 г.	
13.	Модуль «Профорентация»	Беседа «Моя будущая профессия»	Расширено представление детей о многообразном мире профессий, помощь в выборе жизненного пути.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	22.12.2022 г.	
14.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Как провести зимние каникулы с пользой для здоровья»	Понимание учащимися значимости активного образа жизни для укрепления и сохранения здоровья.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	25.12.2022 г.	
Январь						

15.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Литературные чтения «Моё любимое стихотворение»	Проявляют интерес к чтению классических, поэтических произведений.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	15.01.2023 г.	
16.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «Дорога жизни»	Знание истории Блокадного Ленинграда. Сформированы патриотические чувства и представления о героизме наших предков.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	27.01.2023 г.	
Февраль						
17.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	«Поможем вместе!» при поддержке благотворительной акции «Миска добра».	Проявляют милосердие к братьям нашим меньшим.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	02.02.2023 г.	
18.	Модуль «Экологическая культура»	Акция «Покорми птиц зимой!» Изготовление и размещение в Алее Пионеров кормушек для птиц.	Гуманное отношение к окружающему миру. Понимание о значимости собственного вклада в сохранение популяции птиц.	ПО Зиннатуллина, ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся, родители.	20.02.2023 г.	
19.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «Они сражались за Родину!»	Сформировано чувство патриотизма к своей стране и уважительное отношение к героям боевых действий, защитникам Отечества.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	22.02.2023 г.	
Март						
20.	Модуль «Духовно-	Конкурс рисунков и фотографий, посвящённый	Сформированы духовно-нравственные ценности,	ПО Казорина Е., ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	03.03.2023 г.	

	нравственное воспитание»	международному женскому дню «Мир красоты и добра»	уважительное отношение к женщине.			
21.	Модуль «Экологическая культура»	Кэт-шоу «Лапы, уши и хвосты».	Проявляют бережное, отношение к животным, чувство ответственности них.	ПО Зиннатуллина С.А., ПДО Горбатова Ю.С. учащиеся, родители.	18.03.2023 г.	
22.	Модуль «Правовое воспитание»	Игра: «Права ребёнка».	Знание учащимися своих прав и обязанностей.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	21.03.2023 г.	
23.	Модуль «Здоровый образ жизни».	Беседа: «Мой мир – гимнастика».	Понимание учащимися значимости физической культуры для здоровья человека, о пользе гимнастики для физического здоровья.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	28.03.2023 г.	
Апрель						
24.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа на тему «Умей сказать нет!».	Понимание учащимися ответственности за свои поступки и их последствия.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	04.04.2023 г.	
25.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа, приуроченная к празднику «День космонавтики» (РДШ).	Знание истории развития космонавтики. Гордость за достижения своей страны в развитии космонавтики.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	12.04.2023 г.	
26.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Фестиваль спорта «ГТО».	Интерес учащихся к комплексу ГТО, систематическим занятиям физической культурой и спортом.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся и родители.	20.04.2023 г.	

Май						
27.	Модуль «Семейные ценности»	Семейная фото-акция «Наследники победы».	Понимание учащимися о необходимости сохранения исторической памяти подвигов Героев нашей страны.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся, родители.	02.05.2023 г.	
28.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Литературно-творческий конкурс «Никто не забыт, ничто не забыто!». Участие в акции «Бессмертный полк».	Знание исторических событий ВОВ. Понимание учащимися значимости сохранения памяти великих подвигов Героев.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся, родители.	04.05.2023 г. 09.05.2023 г.	
29.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа на тему «Старших уважай, малышей не обижай».	Уважительное отношение к людям разного возраста.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	15.05.2023 г.	
30.	Модуль «Экологическая культура»	Беседа на тему «Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят!»	Сформирован навык экологически грамотного поведения в природе, умения прогнозировать последствия своей деятельности.	ПДО Горбатова Ю.С., учащиеся.	20.05.2023 г.	