

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

---

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 4 от 04 июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 20 о/д от 04.06.2024 г.  
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А. А. Кравцева  
«04» июня 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»  
(стартовый и базовый уровень)**

<b>Направленность:</b>	физкультурно-спортивная
<b>Возраст обучающихся:</b>	5 - 9 лет
<b>Срок реализации программы:</b>	2 года
<b>Количество часов в год:</b>	1-й год обучения 252, 6 н/ч 2-й год обучения 252, 6 н/ч

<b>Разработчик:</b>	<b>Гальцова Софья Викторовна</b> Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ <b>Подопригалова Ксения Сергеевна</b> Заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ
---------------------	---

п. Никель  
2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерством просвещения РФ от 30.09.2020 №533);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Актуальность данной программы** в настоящее время очевидна. Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом позволяет укрепить их здоровье, развить физически и духовно, воспитать трудолюбие и настойчивость, снять эмоциональную напряженность, сделать досуг полезным. Данная программа направлена на развитие физических, музыкально-ритмических навыков детей дошкольного возраста и выявление физических данных для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика способствует формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Также программа адаптирована к условиям материально-технической базы учреждения и разработана с учетом личного спортивного опыта тренера-преподавателя.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основе программы лежат элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

**Особенность данной программы заключается** в том, что набор проводится свободный, а не отбор детей по физическим данным, и недельная нагрузка на учащегося определена не более 3 часов, что соответствует специфике учреждения дополнительного образования. Все разделы программы ведутся одним специалистом. Данная программа рассчитана на удовлетворение потребности детей в двигательной активности, формирование представления о художественной гимнастике как виде спорта и получение знаний, умений и навыков, соответствующих данной возрастной группе детей. Также обучение по данной программе способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий данным видом спорта.

**Адресат программы:** дети 5–9 лет, желающие заниматься данным видом деятельности с согласия их родителей (законных представителей) и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

**Срок реализации программы:** 2 года (1 год – дети 5-7 лет – 42 недели (стартовый уровень); 2 год – дети 8-9 лет – 42 недели (базовый уровень)).

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень программы:** разноуровневая

**Форма организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Преобладающим способом обучения детей по данной программе является репродуктивный, а уровень усвоения – общекультурный.

**Объем программы:** стартовый уровень – 252 часа; базовый уровень – 252 часа. Итого 504 часа

**Наполняемость групп:** от 8 до 10 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин).

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1 год	5	10	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год	8	10	6	Выполнение нормативов по ОФП

**Целью данной программы является:** создание условий для гармоничного физического и эстетического развития личности ребёнка средствами художественной гимнастики, формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

образовательные:

– познакомить с историей художественной гимнастики и ее современным развитием;

обучить:

– технике выполнения различных физических упражнений;

– основным и специальным элементам художественной гимнастики;

- групповому взаимодействию в различных его формах посредством учебных занятий и соревнований;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

развивающие:

- развивать музыкальность и чувство ритма;
- развивать специальные двигательные навыки, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- развивать функциональные возможности организма, способствующие укреплению здоровья.

воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- сформировать у детей потребность в ведении здорового образа жизни,
- воспитывать морально-волевые и нравственно-этические качества.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы:** разноуровневый.

Для успешной реализации содержания программы используются элементы следующих образовательных технологий: здоровье сбережения (чередование упражнений разных по сложности и силе, упражнения на расслабление, температурный режим в спортивном зале и др.); ИКТ; игровой; дифференцированного обучения; развивающего обучения (способствует эмоциональному выражению ребенка через пластику тела).

Качество реализации программы отслеживается при помощи мониторинга результативности образовательной деятельности учащегося, ориентированного на ее задачи.

**Планируемые результаты освоения программы.**

- обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
- расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;
- достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
- формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
- развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- воспитываются моральные и волевые качества;
- воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, имидж.

**К концу обучения учащиеся должны знать:**

- историю развития художественной гимнастики;
- основные разновидности гимнастических элементов;

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

**уметь:**

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- запоминать последовательность элементов и танцевальных дорожек в гимнастической комбинации;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Форма представления результатов:** открытые занятия, показательные выступления.

**Формы аттестации:** сдача контрольных нормативов.

**Оценочные материалы:** контрольные нормативы по ОФП.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (стартовый уровень 1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	<b><i>Теоретический раздел</i></b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2		беседа
	Физическая культура. Основы терминологии	4	4		опрос
	Гигиена, режим дня, закаливание	3	3		опрос
	Место занятий, оборудование, инвентарь	3	3		опрос
	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>				
2.	Строевые упражнения	24		24	Наблюдение Упражнения Тесты ОПФ
	Общеразвивающие упражнения	40		40	
	Игры и игровые упражнения	24		24	
	<b><i>Специальная техническая подготовка</i></b>				
3.	Базовые технические упражнения	20		20	Наблюдение Упражнения Тесты
	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	22		22	
	Упражнения с предметами	28		28	
4.	<b><i>Хореография</i></b>	28		28	
5.	<b><i>Акробатика</i></b>	28		28	
6.	<b><i>Воспитательная работа</i></b>	14		14	
7.	<b><i>Контрольные нормативы</i></b>				
	Показательные выступления перед родителями (законными представителями)	6		6	Наблюдение Отзывы родителей, зрителей
	Контрольные испытания	6		6	Сдача контрольных нормативов
	<b>ВСЕГО</b>	252	12	240	

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (базовый уровень 2 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	<b><i>Теоретический раздел</i></b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2		беседа
	Физическая культура. Основы терминологии	4	4		опрос
	Гигиена, режим дня, закаливание	3	3		опрос
	Место занятий, оборудование, инвентарь	3	3		опрос
	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>				
2.	Строевые упражнения	24		24	Наблюдение Упражнения Тесты ОПФ
	Общеразвивающие упражнения	40		40	
	Игры и игровые упражнения	24		24	
	<b><i>Специальная техническая подготовка</i></b>				
3.	Базовые технические упражнения	20		20	Наблюдение Упражнения Тесты
	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	22		22	
	Упражнения с предметами	28		28	
4.	<b><i>Хореография</i></b>	28		28	
5.	<b><i>Акробатика</i></b>	28		28	
6.	<b><i>Воспитательная работа</i></b>	14		14	
7.	<b><i>Контрольные нормативы</i></b>				
	Показательные выступления перед родителями (законными представителями)	6		6	Наблюдение Отзывы родителей, зрителей
	Контрольные испытания	6		6	Сдача контрольных нормативов
	<b>ВСЕГО</b>	252	12	240	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Для стартового уровня

#### 4. 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

#### **Перечень основных тем для теоретических занятий.**

##### ***Вводное занятие.***

Техника безопасности при работе с предметами. Меры безопасности в случае возникновения пожара или появления задымленности. Правила поведения в спортивном зале.

##### ***Физическая культура. Основы терминологии.***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Сведения о художественной гимнастике как виде спорта. Особенности художественной гимнастики. Польза занятий физической культурой. Требования к одежде при занятиях гимнастикой.

##### ***Гигиена, режим дня, закаливание.***

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка.

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям гимнастикой.

##### ***Место занятий, оборудование, инвентарь.***

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

#### **Практическая подготовка.**

##### ***Общая физическая подготовка***

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

##### **1. Общеразвивающие упражнения:**

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

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

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



занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

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

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

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

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

### ***Специальная техническая подготовка***

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).

### 3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

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

### 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и другие предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

#### ***Хореография***

- а) позиции рук
- б) позиции ног
- в) равновесия
- г) упражнения партерной хореографии
- д) повороты
- е) прыжки

#### ***Акробатика***

- а) кувырок боком
- б) кувырок вперед
- в) кувырок назад
- г) стойка на лопатках
- д) стойка на руках
- е) переворот боком

#### ***Воспитательная работа***

Праздник «Посвящение в воспитанники Дворца», «Новогодние праздники», открытое занятие.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Для базового уровня**

#### **5. 1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

#### **Перечень основных тем для теоретических занятий.**

##### ***Вводное занятие***

Техника безопасности при работе с предметами. Меры безопасности в случае возникновения пожара или появление задымленности. Правила поведения в спортивном зале.

### ***Физическая культура. Основы терминологии.***

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Сведения о художественной гимнастике как виде спорта. Особенности художественной гимнастики. Польза занятий физической культурой. Требования к одежде при занятиях гимнастикой.

### ***Гигиена, режим дня, закаливание.***

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка.

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям гимнастикой.

### ***Место занятий, оборудование, инвентарь.***

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

### **Практическая подготовка.**

#### ***Общая физическая подготовка.***

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

#### **1. Общеразвивающие упражнения:**

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

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

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

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и

расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

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

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

#### ***Специальная техническая подготовка.***

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 – с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

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

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и другие предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

### ***Хореография***

- а) позиции рук
- б) позиции ног
- в) равновесия
- г) упражнения партерной хореографии
- д) повороты
- е) прыжки

### ***Акробатика***

- а) кувырок боком
- б) кувырок вперед
- в) кувырок назад
- г) стойка на лопатках
- д) стойка на руках
- е) переворот боком

### ***Воспитательная работа***

Праздник «Посвящение в воспитанники Дворца», «Новогодние праздники», открытое занятие.

## **6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение нагрузок при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

## **7. СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

#### **Способы отслеживания и контроля результатов.**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов, открытые занятия в середине и конце учебного года.

*Итоговый контроль* в конце учебного года проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

#### Результаты освоения программы

№	Развиваемые физические данные	Контрольные упражнения	Результат
1.	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе, колени прямые Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	5 плотная складка, колени прямые 4 кисти рук выходят за линию стоп, 3 кисти рук на линии стоп, 2 кисти рук не достают линии стоп, 1 кисти рук достают до середины голени
2.	Гибкость	И.П. – лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	5 - касание стопами лба 4 - до 5 см 3 – 6 - 10 см 2- 11-20 см 1. Более 20 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3.	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5- 10 прыжков 4- 8 прыжков 3 - 6 прыжков оцениваются прямые ноги и натянутые колени
5.	Гибкость	Мост из положения лежа	5 – мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
6.	Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 – плотное касание пола правым и левым бедром 4 -1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см

7.	Пресс, силовые способности	Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 1 - 4
8.	Силовые способности: сила мышц спины	Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали 4 - 7 3 - 6 2 - 5 1 - 4

Нормативы считаются сданными при условии выполнения 60% всех требований

### Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточный контроль	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления	Май

### Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может

	теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию*  *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
<b>Развитие личностных характеристик учащегося</b>			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснять отношения



Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

### Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

## **8. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **8.1. Материально-техническое обеспечение**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастический ковер для художественной гимнастики;
- предметы для занятий художественной гимнастикой;
- гимнастические маты, размером 2м\*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель).

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

На тренировках и соревнованиях учащиеся должны быть одеты в спортивную одежду, позволяющую комфортно выполнять упражнения: гимнастические купальники, носки, тапочки или футболки, спортивные трусы (спортивные лосины).

### **8.2 Информационно-методическое обеспечение**

Основное назначение методического обеспечения программы – содействовать достижению качества педагогической деятельности, поиску наиболее приемлемых и эффективных способов достижения позитивного результата. Уровень эффективности деятельности, как правило, соотносят с выбираемыми средствами способами работы. Способы развивающего обучения приоритетные по программе художественной гимнастики. Педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных детей.

На первом этапе обучения главным является создание атмосферы комфорта на занятиях. Для этого можно использовать метод игры. В соответствии с возрастом учащихся подбираются групповые и ролевые игры с использованием элементов хореографии, пантомимы. Дети создают образы сказочных героев, птиц, животных, героев мультфильмов. Во время игры выстраивается коммуникация между детьми, детьми и тренером-преподавателем. Преподаватель предлагает учащимся двигаться под музыку, передавая характер, оттенки музыки. Все это создает положительный настрой на занятиях, вызывает интерес к занятиям и стремление овладеть необходимыми умениями и знаниями.

Атмосфера сотворчества позволяет детям развиваться и приобщаться к специфике художественной гимнастики. Через творческие задания можно определить уровень умений, навыков, способностей детей и далее корректировать программу в соответствии со способностями и физическим развитием учащихся.

Следует сделать акцент на последовательности обучения. По мере освоения упражнений программы, учащиеся получают более сложные задания, где отдельные элементы соединяются в связки. Объединение связок позволяет подготовить учащихся к выполнению двигательных композиций и упражнений. Такая последовательность обучения помогает достичь учащимся и педагогу качества и подготовиться к освоению более сложной программы.

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Основные принципы освоения программы

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть – формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть – закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика. Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Мяч – постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

#### **Кадровое обеспечение.**

Тренер-преподаватель, имеющий среднее или высшее специальное педагогическое или спортивное образование, имеющий опыт работы с обучающимися, обладающий знаниями и практическими умениями в области художественной гимнастики.

#### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Задача воспитательных действий на учебно-тренировочных занятиях направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребёнку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребёнка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их обсуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

#### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Литература для педагогов:**

1. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012. – 24 с.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие М.: Всероссийская федерация худ. Гимнастики, 2001.
3. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. – М., 2003. – 381 с.
4. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 года № 40 «Об утверждении Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»
6. Всероссийская Федерация художественной гимнастики. <http://www.vfgr.ru/>

### **Литература для учащихся:**

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. – М., 2003. – 381 с.

### **Литература для родителей:**

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. – М., 2003. – 381 с.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

СОДЕРЖАНИЕ	НЕДЕЛИ	ТЕОРИЯ	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	Физическая культура. Основы терминологии	Гигиена, режим дня, закаливание	Место занятий, оборудование, инвентарь	ПРАКТИКА	ОФП	СТП	Хореография	Акробатика	Воспитательная работа	Контрольно-переводные испытания	Показательные выступления	ИТОГО ЧАСОВ
часы			2	4	3	3		88	70	28	28	14	6	6	252
<b>Сентябрь</b>	1			0,5	1			3				1	0,5		
	2		0,5					2	2,5			1			
	3					0,5		3	1,5				1		
	4				0,5			2,5	1,5		0,5	1			
	5			0,5				3	1,5			1			
<b>Октябрь</b>	6				0,5			2	1,5			1		1	
	7							3	2				1		
	8		0,5			0,5		2	1,5		1	0,5			
	9							2	1,5	1	1	0,5			
<b>Ноябрь</b>	10			0,5				2	1,5	1	0,5	0,5			
	11		0,5					2	1	1	0,5	1			
	12							2	1,5	1		1	0,5		
	13							2	2	1	1				
	14					0,5		2	1,5	1		1			
<b>Декабрь</b>	15							2	1,5	1	1	0,5			
	16							2	1,5	1	1	0,5			
	17							2	2	1	1				
	18							2	1	1	1	1			
<b>Январь</b>	19		0,5					2	1,5	1	1				
	20					0,5		1	1,5	1	1	1			
	21			0,5				2	1,5	1					
	22							2	2	1	1				
<b>Февраль</b>	23							2	2	1	1				
	24							2	2	1	1				
	25							1	1,5	1	1				
	26					0,5		2	1,5	1	1				
<b>Март</b>	27				0,5			2	1,5	1	1				
	28			0,5				2	1,5	1	1				
	29							2	2	1	1				
	30							2,5	1,5	1	1				
<b>Апрель</b>	31							2	2	1	1				
	32			0,5				3	1,5		1				
	33							2	2	1	1				
	34					0,5		2	1,5	1	1				
	35							2	2	1	1				
<b>Май</b>	36			0,5				2	1,5				1	1	
	37							2	2		1		1		
	38				0,5			1,5	2		0,5			1,5	
	39							2	2	1	1				
<b>Июнь</b>	40							1	1,5		1		1	1,5	
	41							2,5	1,5	1		0,5		0,5	
	42							3	1,5			1		0,5	



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

СОДЕРЖАНИЕ	НЕДЕЛИ	ТЕОРИЯ	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	Физическая культура. Основы терминологии	Гигиена, режим дня, закаливание	Место занятий, оборудование, инвентарь	ПРАКТИКА	ОФП	СПП	Хореография	Акробатика	Воспитательная работа	Контрольно-переводные испытания	Показательные выступления	ИТОГО ЧАСОВ
часы			2	4	3	3		88	70	28	28	14	6	6	
<b>Сентябрь</b>	1			0,5	1			3				1	0,5		
	2		0,5					2	2,5			1			
	3					0,5		3	1,5				1		
	4				0,5			2,5	1,5		0,5	1			
	5			0,5				3	1,5			1			
<b>Октябрь</b>	6				0,5			2	1,5			1		1	
	7							3	2				1		
	8		0,5			0,5		2	1,5		1	0,5			
	9							2	1,5	1	1	0,5			
<b>Ноябрь</b>	10			0,5				2	1,5	1	0,5	0,5			
	11		0,5					2	1	1	0,5	1			
	12							2	1,5	1		1	0,5		
	13							2	2	1	1				
	14					0,5		2	1,5	1		1			
<b>Декабрь</b>	15							2	1,5	1	1	0,5			
	16							2	1,5	1	1	0,5			
	17							2	2	1	1				
	18							2	1	1	1	1			
<b>Январь</b>	19							2	1,5	1	1				
	20					0,5		1	1,5	1	1	1			
	21			0,5				2	1,5	1					
	22							2	2	1	1				
<b>Февраль</b>	23							2	2	1	1				
	24							2	2	1	1				
	25			0,5				1	1,5	1	1				
	26					0,5		2	1,5	1	1				
<b>Март</b>	27				0,5			2	1,5	1	1				
	28							2	1,5	1	1				
	29							2	2	1	1				
	30							2,5	1,5	1	1				
<b>Апрель</b>	31							2	2	1	1				
	32			0,5				3	1,5		1				
	33							2	2	1	1				
	34					0,5		2	1,5	1	1				
	35							2	2	1	1				
<b>Май</b>	36			0,5				2	1,5				1	1	
	37							2	2		1		1		
	38				0,5			1,5	2		0,5			1,5	
	39							2	2	1	1				
<b>Июнь</b>	40							1	1,5		1		1	1,5	
	41							2,5	1,5	1		0,5		0,5	
	42							3	1,5			1		0,5	

