

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Принята

на заседании Педагогического совета
ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук
Протокол №7 от «28» мая 2025 г.

Утверждено

Директор ГБОУ НШ «Гармония»

п.г.т.Безенчук

В.И.Шишкина

30 мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ГИМНАСТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Астраханская Ольга Алексеевна,
учитель физической культуры

БЕЗЕНЧУК, 2025

Оглавление

1.Пояснительная записка	2
2.Учебный план программы	9
3.Учебно – тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	10
4. Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»	11
5. Учебно – тематический план модуля «Технические основы гимнастики»	12
6. Учебно – тематический план модуля «Хореографическая подготовка, пластика»	14
7. Учебно – тематический план модуля «Композиционная подготовка»	16
8. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»	18
9. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	18
10.Содержание программы модуля «Технические основы гимнастики»	19
11.Содержание программы модуля «Хореографическая подготовка, пластика»	20
12. Содержание программы модуля «Композиционная подготовка»	21
13.Ресурсное обеспечение программы «Гимнастика ОФП»	23
14.Материально-технические условия реализации программы	23
15.Список литературы	24
16.Приложение: Календарный учебный график программы «Гимнастика ОФП»	25

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика ОФП» ГБОУ НШ «Гармония» п. г. т. Безенчук Самарской области рассчитана на учащихся 6-11 лет. Программа предполагает формирование понятий о здоровом образе жизни, воспитание интереса к изучению истории вида спорта гимнастика и ее разновидностей, чувства гордости за российских спортсменов, позволяет обучающимся приобрести теоретические и практические навыки ведения ЗОЖ.

Пояснительная записка

В процессе формирования личности, повышения интеллектуального, физического и духовного потенциала важное значение имеет этап формирования культуры здоровья.

Гимнастика – один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Политика нашего государства и Самарского региона направлена на популяризацию здорового образа жизни, строятся спортивные сооружения, проводится ряд комплексных спортивных мероприятий, организуются фестивали и всевозможные акции, которые способствуют решению образовательных и воспитательных задач.

Поддержание оптимальной физической и нравственной активности детей и подростков является существенным фактором, определяющим цели и задачи развития системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Активная физическая деятельность – залог гармоничного развития человека. Труд и физические упражнения благоприятствуют умственному труду. При движениях мозг получает от мышц обилие нервных сигналов, которые поддерживают его нормальное состояние и развивают. Преодоление утомления при физических нагрузках повышает работоспособность при умственном труде.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все времена, а гимнастика является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья детей. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на все основные функции организма.

Программа «Гимнастика ОФП» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса со всем комплексом учебно-воспитательных задач. К характерным особенностям методики преподавания гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества исполнения движений.

Отличительная особенность программы в том, что с помощью гимнастики мы не только физически развиваем детей, но прививаем им хороший эстетический вкус, знакомя гимнасток с великими классическими музыкальными произведениями, по средствам выбора данных произведений для составления соревновательной композиции.

Новизна данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и направлена на общее развитие личности в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными особенностями учащихся. Дополнительная образовательная программа «Гимнастика ОФП» состоит из пяти модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технические основы гимнастики», «Хореографическая подготовка», «Композиционная подготовка».

Основой программы является личностная, практическая и продуктивная направленность занятий. Одной из целей обучения является предоставление воспитанникам возможности личностного самоопределения и самореализации в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его самопрдвижении по индивидуальной траектории обучения. Обучение, по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности.

Программа предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

Дополнительная образовательная программа «Гимнастика ОФП», составлена в соответствии с **нормативно-правовыми актами**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав ГБОУ НШ «Гармония»

Цель программы: раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение гимнастике.

Задачи программы:

развивающие:

- развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку);
- развить чувство ритма и музыкальность;
- развить творческие способности.

воспитательные:

- выработать устойчивый интерес к систематичному занятию спортом;
- воспитать морально - волевые и нравственные качества;
- сформировать культуру поведения;

Сформировать хороший музыкальный вкус.

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить новым специфическим упражнениям гимнастики;
- оаучить выразительности выполнения движений;
- Обучить хореографическим навыкам, пластике.

Программа ориентирована на обучение детей 6-11 лет.

Объём программы - 108 часов, 36 недель, занятия проводятся 3 раза в неделю (по 1 часу), полная реализация в течение 9 месяцев (учебный год с 1 сентября по 31 мая)

Форма обучения и организационная деятельность. Форма обучения очная. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую, разновозрастные воспитанники в группе.

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).
Наполняемость – 15-20 учащихся в группе.

Планируемые результаты обучения:

К окончанию обучения по программе воспитанники должны знать:

- комплексы упражнений ОФП и СФП;
- комплексы упражнений гимнастики;

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять комплекс упражнений ОФП и СФП;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Компоненты результата образования	Планируемые результаты	Методы диагностики
Личностные результаты	Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гимнастикой, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования.
Метапредметные результаты	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по гимнастике, воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности, формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.	Составление дневника самоконтроля

Предметные результаты	<p>Приобретение определенных теоретических знаний об истории развития гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, формирование устойчивого интереса к занятиям эстетической гимнастикой, развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.</p>	Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия в соревнованиях .
-----------------------	---	--

По окончании программы обучающиеся будут знать:

основы техники выполнения группировки:

- обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.;
- выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке;

основы техники выполнения кувырка:

- кувырок вперёд;
- кувырок назад;
- кувырок в сторону;
- выполнение маховой стойки на руках;

основы техники выполнения мостика:

- знать основы стойки с опорой на голове и руках;
- для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки;
- «мост» из положения стоя и лёжа;
- мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках;
- должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами;

По окончании программы обучающиеся будут уметь:

- должны уметь выполнять «мост» и упор, стоя на одном колене;
- выполнять длинный кувырок вперёд;
- держать равновесие на одной ноге с опорой руками;
- выполнять не сложные комбинации в парах;
- должны уметь выполнять кувырок прыжком с разбега;

- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;
- выполнять маховую стойку на руках;
- выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп;
- должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно;
- выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки;
- стойку на лопатках;
- выполнять стойку с опорой на голове и руках;
- выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

Воспитательная работа

Обучающиеся принимают участие в учрежденческих, областных, а также всероссийских мероприятиях и конкурсах, посвящённых тематике, осваиваемой в рамках программы.

Так как программа предусматривает работу с разновозрастной группой (1- 4 классы), педагог активно разрабатывает и применяет различные формы организации наставничества и добровольчества в объединении – помочь более опытных и старших детей в рамках выполнения практических заданий в парах, группах, участие в школьных и районных соревнованиях.

Работа с родителями

Программой предусмотрена работа с родителями. Родители - активные участники образовательного процесса. Работа с родителями направлена на решение следующих задач:

- приобщение родителей к процессу воспитания и решению проблем образования ребенка;
- формирование у родителей потребности в познании и понимании собственного ребенка, в анализе результатов семейного воспитания, в организации грамотного общения взрослого и ребенка в семье.

Взаимодействие с семьей строится на основе непосредственного активного соучастия педагога и родителей в образовательно-воспитательном процессе. Родители присутствуют на некоторых занятиях, участвуют вместе с детьми в праздничных представлениях. Двустороннее общение преподавателя и ребенка способствует лучшему пониманию индивидуальных особенностей ребенка.

Участие родителей в деятельности секции позволяет снять многие конфликты, недоразумения, возникающие в семье. Кроме того, возникает позиция взаимопонимания, взаимодоверия, взаимных интересов «отцов и детей». Конечно, не каждый родитель может

посещать все занятия со своим ребенком, но в проведении мероприятий и поездок они принимают самое активное участие и получают от этого огромное удовольствие. Программой предусмотрено проведение родительских собраний и консультаций, общение педагога и родителей в социальных сетях.

Учебный план программы «Гимнастика ОФП»

№ п/п	Модули	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	14	3	11
2	Специальная физическая подготовка	20	-	20
3	Технические основы гимнастики.	24	2	22
	Хореографическая подготовка. Пластика.	22	2	20
5	Композиционная подготовка.	22	2	20
	Итого	108	8	100

Учебно - тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.	2	2		диагностика
2	Инструктаж по ТБ. Группировка(в приседе, сидя, лежа на спине).	3	1	2	наблюдение
3	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	1		1	наблюдение
4	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	1		1	наблюдение
5	Правила по технике безопасности ОФП.	1		1	наблюдение
6	Упражнения на развитие выносливости.	2		2	наблюдение
7	Упражнения на развитие выносливости.	2		2	наблюдение
8	Упражнения на развитие силы мышц ног.	2		2	Тестирование
	Итого	14	3	11	

Учебно–тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения на развитие пассивной гибкости.	1		1	наблюдение
2	Упражнения на развитие пассивной гибкости.	1		1	наблюдение
3	Акробатические элементы. Мост.	1		1	наблюдение
4	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	1		1	наблюдение
5	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	2		2	наблюдение
6	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	2		2	наблюдение
7	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
8	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
9	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры.	2		2	наблюдение
10	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	2		2	наблюдение
11	Развитие координационных и силовых способностей.	2		2	наблюдение
12	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	2		2	тестирование
	Итого	20		20	

Учебно–тематический план модуля «Технические основы гимнастики»

№ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений гимнастики.	2	1	1	наблюдение
2	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.	1		1	наблюдение
3	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2	1	1	наблюдение
4	Волны. Волна вперед на двух ногах.	1		1	наблюдение
5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	1		1	наблюдение
6	Волны. Волна вперед с одной ноги.	1		1	наблюдение
7	Волны. Боковая волна.	1		1	наблюдение
8	Взмахи. Пружинный взмах.	1		1	наблюдение
9	Взмахи. Пружинный взмах.	2		2	наблюдение
10	Взмахи. Круговой взмах.	2		2	наблюдение
11	Взмахи. Боковой взмах.	2		2	наблюдение
12	Взмахи. Боковой взмах.	1		1	наблюдение
13	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	1		1	Наблюдение
14	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	1		1	наблюдение

15	Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».	1		1	наблюдение
16	Переворот в сторону.Стойка на лопатках.	1		1	наблюдение
17	Стойка на голове.Шпагаты.	1		1	наблюдение
18	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	1		1	наблюдение
19	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «Веселый клоун» Шпагаты.	1		1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	24	2	22	

Учебно–тематический план модуля «Хореографическая подготовка, пластика»

№	Название темы	Количество часов			Формы
п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально- ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	2	1	1	наблюдение
2	Понятие «эзерсис». Позиции ног и рук.	1		1	наблюдение
3	Музыкально- ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	1		1	наблюдение
4	Техника выполнения: полуприседание (Demi- plie) и большое приседание (Grand-plie).	1		1	наблюдение
5	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve).	1		1	Наблюдение

6	Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement).	1		1	наблюдение
7	Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete).	1		1	наблюдение
8	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu).	1		1	наблюдение
9	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).	1		1	наблюдение
10	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	1		1	наблюдение
11	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	1		1	наблюдение
12	Техника выполнения поворотов (Furette).	1		1	наблюдение
13	Техника выполнения маленьких прыжков(Sote).	1		1	наблюдение
14	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	1		1	наблюдение
15	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое	1		1	наблюдение

	равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.				
16	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	1		1	наблюдение
17	Те и по полукругу (Rond).	1		1	наблюдение
18	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	1		1	наблюдение
19	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	1		1	наблюдение
20	Техника выполнения маленьких прыжков(Sote).	1		1	наблюдение
21	Экзерсис на середине.	1		1	наблюдение
	Итого	22	1	21	

Учебно–тематический план модуля «Композиционная подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила соревнований.	2	1	1	наблюдение
2	Компоненты технической и артистической композиции.	2	1	1	наблюдение

3	Составление соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
4	Составление соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
5	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
6	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
7	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
8	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
9	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
10	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
11	Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.	2		2	наблюдение
	Итого	22	2	20	

Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

Занятие 1 (2 ч.): Принятие контрольных нормативов по общей подготовке. Теория: Принятие контрольных стандартов для общей подготовки детей.

Занятие 2 (3 ч.): Инструктаж по ТБ. Группировка(в приседе, сидя, лежа на спине). Теория (1 ч.): Разговор о правилах безопасности.

Практика (2 ч.): Выполнение упражнений по группировке (в приседе, сидя, лежа на спине).

Занятие 3 (1 ч.): Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Практика: Рассмотрение правил разминки, выполнение упражнений по порядку.

Занятие 4 (1 ч.): Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.

Практика: Обучение строевому шагу, показ и использование строевой подготовки.

Занятие 5 (1 ч.): Правила по технике безопасности ОФП Практика: Разминка, разговор с детьми о безопасности на занятиях гимнастикой.

Занятие 6 (2 ч.): Упражнения на развитие выносливости. Практика: Разминка, беговые упражнения.

Занятие 7 (2 ч.): Упражнения на развитие выносливости. Практика: Разминка, беговые упражнения.

Занятие 8 (2 ч.): Упражнения на развитие силы мышц ног. Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги

Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

Занятие 1 (1 ч.): Упражнения на развитие пассивной гибкости.

Практика: Разминка, упражнения в команде и использование предметов.

Занятие 2 (1 ч.): Упражнения на развитие пассивной гибкости.

Практика: Разминка, упражнения в команде и использование предметов.

Занятие 3 (1 ч.): Акробатические элементы. Мост.

Практика: Разминка, показ и выполнение элементов для подъёма в стойку «Мост».

Занятие 4 (1ч.): Акробатические элементы. Переворот на локтях

Практика: Разминка, выполнение акробатических элементов на матах, обучение перевороту на локтях.

Занятие 5 (2 ч.): Акробатические элементы. Переворот на локтях.

Практика: Разминка, выполнение акробатических элементов на матах, обучение перевороту на локтях.

Занятие 6 (2 ч.): Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Практика: Разминка, обучение перекатам и правильной группировке на матах.

Занятие 7 (2 ч.): Акробатические элементы. Колесо на локтях.

Практика: Разминка, повторение выполнения переката с опорой руками за головой, группировка и обучение колесу.

Занятие 8 (2 ч.): Акробатические элементы. Колесо на локтях.

Практика: Разминка, выполнение упражнения в стойке на предплечьях с переворотом.

Занятие 9 (2 ч.): Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие.

Занятие 10 (2 ч.): Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.

Практика: Разминка, повторение элемента «Мост», выполнение растяжки и полушпагата.

Занятие 11 (2 ч.): Развитие координационных и силовых способностей.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие и силовые упражнения на руках.

Занятие 12 (2 ч.): Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.

Практика: Разминка, выполнение координационных упражнений, переворот на мате в

стойку на лопатках.

Содержание программы модуля «Технические основы гимнастики»

Занятие 1 (2ч.): Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений в гимнастике. Теория (1 ч.): Объяснение по теме «Техника выполнения элементов гимнастики». Комплекс упражнений в гимнастике». Практика (1 ч.): Разминка, упражнения на гибкость и выполнение полу шпагата.

Занятие 2 (1 ч.): Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика (1 ч.): Разминка, выполнение упражнений на равновесие, осанку.

Занятие 3 (2 ч.): Основы техники и методы обучения сериям движений тела. Практика (1 ч.): Разминка, изучение и повтор упражнений на комбинацию упражнений. Теория (1 ч.): Разъяснение и показ.

Занятие 4 (1 ч.): Волны. Волна вперед на двух ногах. Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 5 (1 ч.): Волны. Волна вперед на двух ногах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 6 (1 ч.): Волны. Волна вперед с одной ноги.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 7 (1 ч.): Волны. Боковая волна.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 8 (1 ч.): Взмахи. Пружинный взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 9 (2 ч.): Взмахи. Пружинный взмах. Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность тела.

Занятие 10 (2 ч.): Взмахи. Круговой взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность, повторение предыдущих элементов.

Занятие 11 (2 ч.): Взмахи. Боковой взмах. Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность, повторение предыдущих элементов.

Занятие 12 (1 ч.): Взмахи. Боковой взмах.

Практика: Разминка, выполнение упражнения на пластичность повторение предыдущих элементов.

Занятие 13 (1ч.): Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Практика: Разминка, повторение выученных элементов посредством комбинаций.

Занятие 14 (1 ч.): Основы техники и методы обучения сериям движений тела. Практика: Разминка, выполнение серии движения путём комбинации упражнений. Занятие 15 (1 ч.): Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, стойка на руках у стены, на голове, повторение полу шпагата и шпагата, под конец занятия игра.

Занятие 16 (1 ч.): Переворот в сторону. Стойка на лопатках.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, из кувырка в стойку на лопатках.

Занятие 17 (1 ч.): Стойка на голове. Шпагаты.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, из кувырка в стойку на лопатках, выполнение с помощью скамейки шпагат.

Занятие 18 (1 ч.): Стойка на голове, на груди. Шпагаты.

Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, из кувырка в стойку на лопатках, выполнение с помощью скамейки шпагат.

Занятие 19 (1 ч.): Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун».

Шпагаты. Практика: Разминка, выполнение упражнений на равновесие, кувырок и переворот на руках в сторону, выполнение с помощью скамейки шпагат.

Содержание программы модуля «Хореографическая подготовка, пластика»

Занятие 1 (2 ч.): История народного, историко-бытового и современного танца.

Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.

Практика (1 ч.): Использование музыки на занятиях гимнастики, обучение ритму, такту и темпу.

Теория (1 ч.) Разговор об истории и музыке, применение её на гимнастике.

Занятие 2 (1ч.): Понятие «экзерсис». Позиция ног и рук.

Практика (2 ч.) Практическое применение «экзерсиса», обучение и корректировка позиций рук и ног.

Занятие 3 (1 ч.): Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством

движений. Практика (1 ч.) Разминка, практическое применение музыки для ритма, корректировка.

Занятие 4 (1 ч.): Техника выполнения: полуприседание (Demi-*plie*) и большое приседание (*Grand-plie*).

Практика: Разминка, повторение силовых упражнений, упражнения на ноги и выполнение приседаний и полуприседаний в нужной технике.

Занятие 5 (1 ч.): Техника выполнения подъема на полупальцы (*Releve*), Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах.

Занятие 6 (1 ч.): Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (*Battement*).

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах, использование гимнастической скамейки для упражнений.

Занятие 7 (1 ч.): Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (*Battement- Gete*). Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах, использование гимнастической скамейки для упражнений.

Занятие 8 (1 ч.): Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (*Battement Fondu*).

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование стены для подъёма на пальцах, использование гимнастической скамейки для упражнений, приседания с разной амплитудой.

Занятие 9 (1 ч.): Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (*Rond*).

Практика: Разминка, силовые упражнения на ноги, использование гимнастической скамейки для упражнений, упражнения на равновесие и обучение новому элементу.

Занятие 10 (1 ч.): Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air) Практика: Разминка, обучение новому элементу и его повторению.

Занятие 11 (1 ч.): Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio). Практика: Разминка, обучение новому элементу и его повторение с разной амплитудой, закрепить с высокой амплитудой (Adagio).

Занятие 12 (1 ч.): Техника выполнения поворотов (Furette).

Практика: Разминка, повторение и закрепление предыдущих элементов, обучение поворотам.

Занятие 13 (1 ч.): Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).

Практика: Разминка, повторение и закрепление предыдущих элементов, обучение маленьким прыжкам.

Занятие 14 (1 ч.): Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.

Практика: Разминка, выполнение равновесия, переворота, силовые упражнения на ноги с помощью гимнастической скамейки, под конец занятия подвижная игра.

Занятие 15 (1 ч.): Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.

Практика: Разминка, выполнение равновесия, переворота, силовые упражнения на ноги с помощью гимнастической скамейки, под конец занятия подвижная игра.

Занятие 16 (1 ч.): Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.

Практика: Разминка, выполнение равновесия, переворота, силовые упражнения на ноги с помощью гимнастической скамейки, под конец занятия подвижная игра.

Занятие 17 (1 ч.): Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).

Практика: Разминка, выполнение полукруга, закрепление навыка.

Занятие 18 (1 ч.): Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).

Практика: Разминка, выполнения круга от коленного сустава, упражнения на выносливость.

Занятие 19 (1 ч.): Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio) Практика: Разминка, исполнение и показ кругов на высокой амплитуде.

Занятие 20 (1 ч.): Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).

Практика: Разминка, повторение и закрепление предыдущих элементов, обучение маленьким прыжкам.

Занятие 21 (1 ч.): Экзерсис на середине. Практика: Разминка, упражнения на устойчивость, координацию, выполнение Экзерсис

Содержание программы модуля «Композиционная подготовка»

Занятие 1 (2 ч.): Правила соревнований.

Теория (1 ч.): Разговор о правилах соревнования, проведения и участия. Практика (1 ч.): Повторение изученных упражнений.

Занятие 2 (2 ч.): Компоненты технической и артистической композиции. Теория (1 ч.): Разъяснение о подготовке к гимнастике.

Практика (1 ч.): Использование предметов и красивых аксессуаров.

Занятие 3 (2 ч.): Составление соревновательной композиции. Практика (1 ч.): Составление красивой комбинации, музыки, синхронность с другими участниками группы.

Занятие 4 (2 ч.): Составление соревновательной композиции.

Практика: Составление красивой комбинации, музыки, синхронность с другими участниками группы.

Занятие 5 (2 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям. Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям.

Занятие 6 (2 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям.

Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям.

Занятие 7 (2 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям, постановка начала композиции.

Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям, отработка начала композиции.

Занятие 8 (2 ч.): Отработка соревновательной композиции по частям, постановка середины процесса.

Практика: Выполнение составленной и отработанной программы по частям, окончание.

Занятие 9 (2 ч.): Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.

Практика: Выполнение и повторение композиции.

Занятие 10 (2 ч.): Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.

Практика: Выполнение и повторение композиции, работа над ошибками.

Занятие 11 (2 ч.): Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Награждение.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

Входной контроль - проводится при формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь).

- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь).

- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май).

Формы проведения диагностики и контроля:

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, конкурсов, фестивалей.

- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

- Сравнительный анализ.

Режим работы в период школьных каникул: занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях, конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Модули	Форма занятий	Приемы и методы	Ресурс	Контроль
ОФП	Групповая.	Беседа, инструктаж, о бъяснение, показ	Ноутбук, презентация.	Наблюдение, тестирование
СФП	Групповая, индивидуальная.	Беседа, показ	Муз. центр	Наблюдение, тестирование
ТОГ	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование
Хор-ая подготовка. Пластика	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование
Композ-я подготовка	Групповая, индивидуальная.	Объяснение, показ.	Музыкальный центр.	Наблюдение, тестирование

Ресурсное обеспечение

Учебно-методический комплекс:

Учебные пособия:

- специальная литература;
- видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);

Дидактические материалы:

Наглядные пособия:

- видеозаписи;

Материально-техническое обеспечение:

- наличие учебного помещения (зала для проведения занятий);
- маты;
- гимнастические коврики;
- зеркало;
- костюмы;
- ноутбук;
- музыкальный центр.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА прнт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Диур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Приложение

Календарный учебный график программы «Гимнастика ОФП»

№	Дата проведения занятия	Время проведения	Ко л-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	05.09.24	15:30-16:10	2	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.	Комбинированные, беседа	Спортивный зал	диагностика
3-5	07.09.24	15:30-16:10	3	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	Комбинированные, беседа	Спортивный зал	наблюдение
6	12.09.24	15:30-16:10	1	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
7	14.09.24	15:30-16:10	1	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
8	19.09.24	15:30-16:10	1	Правила по технике безопасности ОФП	Комбинированные, беседа	Спортивный зал	наблюдение
9	21.09.24	15:30-16:10	1	Упражнения на развитие выносливости.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10	26.09.43	15:30-16:10	1	Упражнения на развитие выносливости.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
11	28.09.24	15:30-16:10	1	Упражнения на	Практическое занятие	Спорт	тестирования

				развитие силы мышц ног.	и ческое групповое занятие	ивный зал	ни е
12	03.10.24	15:30-16:10	1	Упражнения на развитие пассивной гибкости.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
13	05.10.24	15:30-16:10	1	Упражнения на развитие пассивной гибкости.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
14	10.10.24	15:30-16:10	1	Акробатические элементы. Мост.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
15	12.10.24	15:30-16:10	1	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
16	17.10.24	15:30-16:10	1	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
17	19.10.24	15:30-16:10	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
18	24.10.24	15:30-16:10	1	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
19	26.10.24	15:30-16:10	1	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	Практическое	Спортивный зал	наблюдение

					групп овое занятие		
20	31.10.24	15:30-16:10	1	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
21	02.11.24	15:30-16:10	1	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
22	07.11.24	15:30-16:10	1	Развитие координационных и силовых способностей	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
23	09.11.24	15:30-16:10	1	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	тестирование
24	14.11.24	15:30-16:10	1	Техника выполнения элементов гимнастики. Комплекс упражнений гимнастики.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
25 - 26	16.11.24	15:30-16:10	2	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
27 - 28	21.11.24	15:30-16:10	2	Основы техники и методы обучения сериям движений	Практическое групп	Спортивный зал	наблюдение

					пово е		
29	23.11.24	15:30-16:10	1	Волны. Волна вперед на двух ногах.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
30 - 31	28.11.24	15:30-16:10	2	Волны. Волна вперед на двух ногах.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
32 - 33	30.11.24	15:30-16:10	2	Волны. Волна вперед с одной ноги.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
34 - 35	05.12.24	15:30-16:10	2	Волны. Боковая волна.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
36 - 37	07.12.24	15:30-16:10	2	Взмахи. Пружинный взмах.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
38 - 39	12.12.24	15:30-16:10	2	Взмахи. Пружинный взмах.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
40 - 41	14.12.24	15:30-16:10	2	Взмахи. Круговой взмах.	Практ ическ ое групп овое занятие	Спорти вный зал	наблюдени е
42 - 43	19.12.24	15:30-16:10	2	Взмахи. Боковой взмах.	Практ ическ ое групп	Спорти вный зал	наблюдени е

					овое занятие		
44 - 45	21.12.24	15:30-16:10 16:20-17:00	2	Взмахи. Боковой взмах.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
46 - 47	26.12.24	15:30-16:10	2	Выполнение комбинации из изученных акробатических элементов.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
48 - 49	28.12.24	15:30-16:10	2	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
50 - 51	04.01.25	15:30-16:10	2	Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
52	09.01.25	15:30-16:10	1	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
53	11.01.25	15:30-16:10	1	Стойка на голове. Шпагаты.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
54	16.01.25	15:30-16:10	1	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
55	18.01.25	15:30-16:10	1	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	Практическое групповое	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

					занятие		
56 - 57	23.01.25	15:30-16:10	2	История народного, историко-бытового и современного танца. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	Комбинированные, беседа	Спортивный зал	наблюдение
58 - 60	25.01.25	15:30-16:10	3	Понятие «эзерсис». Позиции ног и рук.	Комбинированные	Спортивный зал	наблюдение
61 - 62	30.01.25	15:30-16:10	2	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
63 - 64	01.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения: полуприседание (Demiplie) и большое приседание (Grand-plie).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
65 - 66	02.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
67 - 68	06.02.25	15:30-16:10	2	Техник выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
69 - 70	08.02.25	15:30-16:10	2	Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение

71 - 72	13.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
73 - 74	15.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
75 - 76	20.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
77 - 78	22.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
79 - 80	27.02.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения поворотов (Fuite).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
81	29.02.25	15:30-16:10	1	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
82 - 83	05.03.25	15:30-16:10	2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
84 - 85	07.03.25	15:30-16:10	2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?».	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение

				Развитие физических качеств.	е		
86 - 87	12.03.25	15:30-16:10	2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
88	14.03.25	15:30-16:10	1	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
89	19.03.25	15:30-16:10	1	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L'air).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
90 - 91	21.03.25	15:30-16:10	2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
92	26.03.25	15:30-16:10	1	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote).	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
93	28.03.25	15:30-16:10	1	Экзерсис на середине.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
94 - 95	02.04.25	15:30-16:10	2	Правила соревнований.	Комбинированное, беседа	Спортивный зал	наблюдение
96 - 97	04.04.25	15:30-16:10	2	Компоненты технической и артистической композиции.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение

98 - 10 0	09.04.25	15:30-16:10	2	Составление соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 1	11.04.25	15:30-16:10	1	Составление соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 2	16.04.25	15:30-16:10	1	Отработка соревновательной композиции по частям.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 3	18.04.25	15:30-16:10	1	Отработка соревновательной композиции по частям.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 4	07.05.25	15:30-16:10	1	Отработка соревновательной композиции по частям.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 5	14.05.25	15:30-16:10	1	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 6	21.05.25	15:30-16:10	1	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение
10 7	28.05.25	15:30-16:10	1	Отработка целостного выполнения соревновательной	Практическое групп	Спортивный зал	наблюдение

					овое занятие		
1 0 8	30.05.25	15:30-16:10	1	Показательные выступления. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.	Практическое групповое занятие	Спортивный зал	наблюдение

