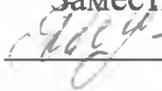
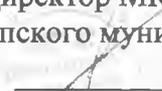


Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Урупского муниципального района

<p>СОГЛАСОВАННО Заместитель директора  Я.Ю. Makeenkova</p>	<p>УТВЕРЖАЮ Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района  С.В. Исупов</p>
---	---

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год  
по направлению спортивной начальной подготовки  
**«Художественная гимнастика»**

Тренер-преподаватель:  
Приходько Е.В.

ст. Преградная

## Содержание

### **Пояснительная записка**

### **Учебно-тематические план**

- i. Ступень общего развития
- ii. Содержание программы 1-го года обучения
- iii. Ступень начальной подготовки  
Содержание программы 2-го года обучения  
Содержание программы 3-го года обучения
- iv. Ступень спортивного совершенствования  
Содержание программ 4-го и 5-го годов обучения

### **Учебно-методическое обеспечение**

### **Материально-техническое обеспечение**

УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР  
 Исупов С.В.  
 «      »      2019г.

Рассмотрено:  
 На педсовете тренерского состава  
 Протокол №      от 05.09.2019

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района**  
**На 2019-2020 учебный год**  
**Вид спорта: художественная гимнастика**

Содержание	Учебные группы								
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5	
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>									
1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1		
2. Состояние и развитие художественной гимнастики в России				1	1	1	1		
3. Правила поведения в спортивном зале	1	1	1						
4. Меры предупреждения спортивного травматизма	1	1	1	1	1	1	1		
5. Гигиена и закаливание	1	1	1	1	1	1	1		
6. Врачебный контроль				1	1	2	2		
7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на функциональную деятельность основных органов человека				1	1	1	1		
8. Методика обучения и тренировки гимнасток						1	1	1	
9. Общая, специальная, физическая и специально-двигательная подготовка						1	1	1	
10. Психологическая подготовка						1	1	1	
11. Сведения о технике подготовки гимнасток		1	1	1	1	1	1	1	
12. Планирование тренировки гимнасток						2	2	2	
13. Правила организации и проведения соревнований по художественной гимнастике		1	1	1	1	1	1	1	
14. Оборудование и инвентарь		1	1	1	1	1	1	1	
15. Терминология		1	1	1	1	1	1	1	
<b>ВСЕГО ПО ТЕОРИИ:</b>									
	4	8	8	10	10	16	16	16	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>									
1. Общая физическая подготовка	70	70	70	70	90	90	90	100	
2. Специальная физическая и двигательная подготовка	50	50	50	80	90	100	100	100	
3. Техническая подготовка									
А) акробатика	50	60	60	60	70	70	90	90	
Б) хореография	50	80	80	120	130	140	140	150	
В) изучение техники гимнастических упражнений	76	182	182	262	316	386	470	554	
4. Инструкторская и судейская практика	4	10	10	12	12	20	20	20	
5. Контрольные испытания	8	8	8	10	10	10	10	10	
6. Участие в соревнованиях									
Согласно календарного плана									
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>									
	308	460	460	614	718	816	920	1024	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>									
	312	468	468	624	728	832	936	1040	

## Пояснительная записка

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов, позволил сделать определенные выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

**Цель** ранних занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

### **Задачи занятий гимнастикой:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

### **Возрастные категории детей:**

- дошкольный возраст — 3—6 лет;
- младший школьный возраст — 7—11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут (см. табл. 1). Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество

рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1—3-го годов обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

На 4-м и 5-м годах обучения (ступень спортивного совершенствования) возможна квалификация занимающихся как спортсменов.

В основе программы — авторская методика И. А. Винер. Программа апробирована в образовательных учреждениях Москвы в рамках дополнительного образования.

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Преподавателю следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

В программе предлагаются игры; которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Полный курс обучения детей по этой программе составляет 5 лет и разделен на 3 основные ступени.

I. *Ступень общего развития* (1-й год обучения) — **ОНФП** — группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений (см. табл. 3).

II. *Ступень начальной подготовки* (2-й и 3-й годы обучения) — **ГНП** — группы начальной физической подготовки, в которые принимаются дети 2-го года обучения, а

также дети, проявляющие интерес и/или способности к занятиям гимнастикой (см. табл. 4).

*Ступень спортивного совершенствования* (4-й и 5-й годы обучения) — УТГ — учебно-тренировочные группы и ГСС — группа спортивного совершенствования. На этой ступени занимаются дети, проявившие способности к занятиям художественной (девочки) и ритмической (мальчики) гимнастикой и/или набравшие проходной балл контрольного тестирования.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

### 2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

*Общая физическая подготовка.* Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

*Возрастная категория занимающихся — до 5 лет.* На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

*Возрастная категория — свыше 5 лет.* Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

**В практический материал данного раздела программы входят:**

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

**В программу упражнений разминки** включены:

- в *общую разминку* — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- в *партерную разминку* — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении/из положения лежа;
- в *разминку у опоры* — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры. Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

*Специальная физическая подготовка.* Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

### 3.1. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

### **3.3. Хореографическая подготовка.**

В хореографическую подготовку входят:

- «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
  - приставные шаги в сторону;
  - упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;

— упражнений на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения — от простого к сложному.

### **3.4. Работа с предметами.**

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

## **4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

В программе в основном используются *музыкально-сценические* и *музыкально-хореографические игры с предметами*. Они должны способствовать усвоению и

закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 3—6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме.

С правилами *спортивных эстафет* дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

#### **Подготовка к показательным итоговым выступлениям.**

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

### **I. Степень начальной подготовки**

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

##### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

##### **2. Теоретическая подготовка.**

Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

##### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

###### **3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

— общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

— партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

— разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

— общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Гандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- «Мост»;
- шпагаты.
- Освоение акробатических упражнений:
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком — «Колесо».

### **3.3. Хореографическая подготовка.**

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений:

- «Полька»;
- «Ковырялочка».

### **3.4. Работа с предметами.**

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

### **4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.**

Изучение правил безопасности при участии в играх. Изучение правил игр и игра по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки»,

«Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах. Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д. Изучение правил судейства эстафет. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

### **5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.**

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательные выступления

гимнасток.

## **2. Теоретическая подготовка.**

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

Требования техники безопасности на занятиях.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Организация самостоятельных тренировок.

Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений.

В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

### **3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Освоение новых упражнений по видам разминки:

— партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);

— разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Раз-ножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка».

Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми ногами во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

### **3.2. Акробатические упражнения.**

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком «Колесо».

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях,

«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей

координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

### **3.1. Хореографическая подготовка.**

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

### **3.2. Работа с предметами.**

Повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча, булавы.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.

Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь; вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук вниз, вперед в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости; переброски булавы; работы с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка».

Педагог в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта.

## **4. Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры используются для создания определенных образов.

Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

## **5. Упражнения классификационной программы.**

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Участие в соревнованиях.

## **6. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.**

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

*Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года:*

- базовое тестирование — октябрь;
- контрольное тестирование — май.

## **III. Степень спортивного совершенствования**

### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных программ. Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

#### **1. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **1.1. Гимнастические упражнения и комплексы.**

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры.

Эти упражнения направлены на совершенствование мастерства юных гимнасток. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

##### **1.2. Акробатические упражнения.**

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

##### **1.3. Хореографическая подготовка, сценические постановки.**

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев. Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей гимнасток при подборе музыкальных произведений для произвольных упражнений.

Сценические постановки.

##### **1.4. Работа с предметами.**

Совершенствование упражнений с предметами: скакалкой, мячом, лентой, булавами, обручем.

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

#### **2. Упражнения классификационной программы.**

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.

#### **3. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.**

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

*Тестирование учащихся* ГПН проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование — октябрь;
- контрольное тестирование — май.

### **Учебно-методическое обеспечение**

Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

### **Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый

перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи музыкальные	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		

<p>Стенка гимнастическая  Мяч гимнастический  Палка гимнастическая  Скакалка гимнастическая  Мат гимнастический  Акробатическая дорожка  Ковер гимнастический (10 × 10 м)  или индивидуальные гимнастические  коврики  Обруч гимнастический  Булавы гимнастические детские для  мальчиков  Булавы гимнастические детские для  девочек  Лента гимнастическая  Станок хореографический  Зеркала передвижные  Аптечка</p>	<p><b>П К К П П К Д</b></p> <p><b>П П П</b></p> <p><b>П</b></p> <p><b>П Д П Д</b></p>	
--	---	--

**Календарно-тематический план занятий по художественной гимнастике для группы ОНФП-3  
на 2020-2021 учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание занятия</b>	<b>количество часов</b>	<b>запланированная дата</b>	<b>фактическая дата</b>
<b>1</b>	<b>Восстановление физической активности(после летних каникул)</b>	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Дыхательная гимнастика. Растяжка.	<b>3</b>	<b>29.08.2020</b>	
<b>2</b>	<b>Восстановление физической активности(после летних каникул)</b>	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Дыхательная гимнастика. Растяжка.	<b>2,15</b>	<b>1.09.2020</b>	
<b>3</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике</b>	Режим дня , питание, личная гигиена. Инвентарь для занятий по художественной гимнастике .Правила безопасного поведения на тренировках в спортивном зале.	<b>2,5</b>	<b>2.09.2020</b>	
<b>4</b>	<b>Знакомство с предметами</b>	Скакалка, обруч, мяч , булавы, лента	<b>2,15</b>	<b>3.09.2020</b>	
<b>5</b>	<b>Скакалка. Работа с предметом.</b>	Выполнение упражнений на гибкость, прыгучесть, быстроту ,координацию .Прыжки , эшапе. Растяжка с одной и двух опор.	<b>3</b>	<b>5.09.2020</b>	
<b>6</b>	<b>Обруч. Работа с предметом.</b>	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	<b>2,15</b>	<b>8.09.2020</b>	

7	Мяч. Работа с предметом.	Перекаты, броски и ловля.	2,5	9.09.2020	
8	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление. Растяжка с одной и двух опор.	2,15	10.09.2020	
9	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа	Лежа вытягивание пальцев, напряжение мышц, затем поднимание носков вверх и возвращение в исходное положение. Растяжка с одной и двух опор.	3	12.09.2020	
10	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя	Стоя вытянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти, плечи, мышцы талии, бедра, ноги. Растяжка с одной и двух опор.	2,15	15.09.2020	
11	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях.	2,5	16.09.2020	
12	Строевая подготовка	Выполнение спортивных команд. «Смирно», «Равняйся», построение в «шеренгу», в колонну по одному, по два, по три, нерестроение из шеренги в колонну по два и обратно.	2,15	17.09.2020	
13	Партерная гимнастика с предметом	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «Гюлень», «Корзиночка» мяч, скакалка, обруч	3	19.09.2020	
14	Партерная гимнастика с предметом	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «Гюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка». мяч, скакалка, обруч.	2,15	22.09.2020	

15	Лента.	Выполнение упражнений с лентой : змейка в разных плоскостях, броски и ловля ленты.	2,5	23.09.2020	
16	Партерная гимнастика с предметом	Упражнения для развития гибкости . «Лодочка», «тюлень», « корзиночка», «кольцо», « бабочка», «лягушка».мяч, обруч, скакалка.	2,15	24.09.2020	
17	Партерная гимнастика с предметом	Упражнения для развития гибкости. « Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка», «лягушка», « складочка». Мяч, обруч, скакалка.	3	26.09.2020	
18	Партерная гимнастика с предметом .	Упражнения для развития гибкости. « Лодочка», «тюлень», « корзиночка», «бабочка», «лягушка», «складочка», «улитка», «паучок».Мяч, обруч, скакалка.	2,15	29.09.2020	
19	Скакалка.	Выполнение упражнений на гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию .Прыжки , эшапе. Растяжка с одной и двух опор.	2,5	30.09.2020	
20	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа.	При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног ,напрячь только мышцы ног. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы , повернуть бедра, голени и стоны внутренней стороны наружу так, чтобы пятки подошвенной стороны коснулись друг друга.	2,15	1.10.2020	
21	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя.	«Книжечка» разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно.	3	3.10.2020	

22	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Стоя	Вытянув ноги ,развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться к друг другу, затем сократить подъем так, чтобы получилась I –я позиция.	2,15	6.10.2020	
23	Скакалка. Работа с предметом.	Выполнение упражнений на гибкость, прыгучесть, быстроту ,координацию .Прыжки , эшапе. Растяжка с одной и двух опор.	2,5	7.10.2020	
24	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шагаты	Работа у станка. Растяжка с одной и двух опор.	2,15	8.10.2020	
25	Упражнения на исправления осанки. Лежа на спине.	Поднять вытянутые ноги над полом , прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время . Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение , потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.	3	10.10.2020	
26	Упражнения на исправления осанки. Лежа на животе.	Лежа на животе выполнить прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.	2,15	13.10.2020	
27	Скакалка. Работа с предметом.	Выполнение упражнений на гибкость, прыгучесть, быстроту ,координацию .Прыжки , эшапе. Растяжка с одной и двух опор.	2,5	14.10.2020	

28	Упражнения на исправления осанки. Сидя.	Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лопатки свести.	2,15	15.10.2020	
29	Упражнения на исправления осанки. Стоя.	Упражнения у станка. Шесть позиций ног и четыре рук. Приседание из всех позиций. Махи ногами из разных позиций.	3	17.10.2020	
30	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.	2,15	20.10.2020	
31	Обруч. Работа с предметом.	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	2,5	21.10.2020	
32	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.	2,15	22.10.2020	
33	Восстановление физической активности	Цикл контрастных тренировок, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	3	24.10.2020	
34	Повторение пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений.	2,15	27.10.2020	
	Обруч. Работа с предметом.	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	2,5	28.10.2020	
26	Закрепление пройденного	Повторение пройденных упражнений, растяжка с одной и двух опор.	2,15	29.10.2020	

	<b>материала</b>				
27	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.	3	31.10.2020	
28	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. Растяжка с одной и двух опор.	2,15	3.11.2020	
	Обруч. Работа с предметом.	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	2,5	4.11.2020	
29	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	Лечь на спинну, руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.	2,15	5.11.2020	
30	Открытый урок (показательные выступления для родителей)	Демонстрация пройденных упражнений выполняемых детьми под музыкальное сопровождение в группе ОНФП-3	3	7.11.2020	
31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на полу.	Лежа на спине поднимать левую, затем правую ногу. Затем обе ноги. Растяжка с одной и двух опор.	2,15	10.11.2020	

32	Обруч. Работа с предметом.	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	2,5	11.11.2020	
33	Упражнения на укреплении мышц брюшного пресса. Лежа на полу.	Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. Затем вернуться в исходное положение.	2,15	12.11.2020	
34	Упражнения на укреплении мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	3	14.11.2020	
35	Упражнения на укреплении мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, рукн вытянуть вперед .Зафиксировать это положение.	2,15	17.11.2020	
36	Обруч. Работа с предметом.	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	2,5	18.11.2020	
37	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спииы от пола. Тоже самое в другую сторону.	2,15	19.11.2020	
38	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Сидя , ноги согнуты, грудь прижата к бедрам , руками взяты за пятки. Выпрямить ноги , не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное иоложение.	3	21.11.2020	
39	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на пол на живог, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.	2,15	24.11.2020	

40	Мяч. Работа с предметом.	Перекаты, броски и ловля.	2,5	25.11.2020	
38	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.	2,15	26.11.2020	
39	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок. Показательные выступления ко « Дню Матери»	3	28.11.2020	
40	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	2,15	1.12.2020	
41	Обруч. Работа с предметом.	Прыжки, вертушки, перекаты, броски.	2,5	2.12.2020	
42	Повторение пройденного материала.	Выполнение пройденных упражнений, разучивание программ.	2,15	3.12.2020	
43	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	Махи ногами поочередно, правой , левой, вперед, в стороны.	3	5.12.2020	

44	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. Тоже самое другой ногой.	2,15	8.12.2020	
45	Мяч. Работа с предметом.	Перекаты, броски и ловля.	2,5	9.12.2020	
46	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, локти кладем на пол. Вернуться в исходное положение. Тоже самое в другую сторону.	2,15	10.12.2020	
47	Упражнения для улучшения коленных суставов Лежа на спине	«Велосипед»- сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.	3	12.12.2020	
48	Упражнения для улучшения коленных суставов	Лежа на спине, поги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо, затем влево.	2,15	15.12.2020	
49	Мяч. Работа с предметом.	Перекаты, броски и ловля.	2,5	16.12.2020	

50	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	2,15	17.12.2020	
51	Упражнения для подвижности коленного сустава	Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.	3	19.12.2020	
52	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	2,15	22.12.2020	
53	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки малые, большие во всех плоскостях.	2,5	23.12.2020	
55	Закрепление пройденного материала	Подготовка к сдаче нормативов для группы ОНФП-3.	2,15	24.12.2020	
56	Открытый урок	Сдача контрольных нормативов.	3	26.12.2020	
57	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем вытянуть вперед. Повторить 16раз.	2,15	28.12.2020	
58	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки малые, большие во всех плоскостях. Отработка.	2,5	29.12.2020	

59	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.	2,15	31.12.2020
60	Прыжки	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	3	2.01.2021
55	Прыжки(скакалка )	По 10 прыжков (прямой, прямой, бабочка, циркуль, лягушка, кузнечик) двойной, крестом, вперед,назад.	2,15	5.01.2021
	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях.	2,5	6.01.2021
56	Прыжки.	Прыжки через лавку , на одной ноге, на двух ногах, вперед и боком.	2,15	7.01.2021
57	Прыжки.	Прыжки галоп, шоссе, казачок, полушапага, шпагат.	3	9.01.2021
58	Прыжки.	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	2,15	12.01.2021
	Мяч. Работа с предметом.	Перекагты, броски и ловля.	2,5	13.01.2021
59	Уиражнения для развития танцевального шага.	Классический экзерсис. Работа у станка и в зале.	2,15	14.01.2021
60	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастнке.	Режим дня , питание, личная гигиена. Инвентарь для занятий по художественной гимнастике .Правила безопасного поведения на тренировках в спортнвном зале.	3	16.01.2021

61	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов на месте.	2,15	19.01.2021	
	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях.	2,5	20.01.2021	
62	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов с продвижением.	2,15	21.01.2021	
63	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Мелкий бег на полупальцах, приставной шаг, челночный бег. Ходьба гуськом.	3	23.01.2021	
65	Упражнения на развитие выносливости и силы рук	Круговые махи руками. Ходьба на руках «паучок», «крокодильчик»	2,15	26.01.2021	
66	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях.	2,5	27.01.2021	

68	Упражнения на развитие выносливости и силы рук	«Планка», отжимание, отжимание из положения стоя, не сгибая колен опускаемся в положение планки отжимание от 2раз до 8раз.	2,15	28.01.2021
69	Мостик с колен с предметом	Наклоны с колен назад по 8-16раз. Мяч	3	30.01.2021
70	Мостик с колен с предметом	Отработка мостик с колен с переворотом и предметом .Мяч.	2,15	2.02.2021
71	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях. Отработка упражнений.	2,5	3.022021
72	Музыкально-ритмические игры	Прыжки с хлопками под музыку, игра «Кошки и мышки»,	2,15	4.02.2021
69	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	3	6.02.2021
70	Акробатика (мостик)	Наклоны назад 8-16р. Задержка в положении мостика с колен на 10 счетов. 3-4 подхода. Пресс в складочку 3-4 подхода.	2,15	9.02.2021
	Мяч. Работа с предметом.	Перекаты, броски и ловля.	2,5	10.02.2021

71	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	Стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.	2,15	11.02.2021	
72	Акробатика (мостик с положения стоя)	Наклоны назад с положения стоя 8-16 р. Ходьба на мостике по залу.	3	13.02.2021	
73	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях.	2,15	16.02.2021	
	Акробатика с предметом	Отработка мостика с положения стоя в накат и обратно с предметом	2,5	17.02.2021	
74	Равновесие	Баланс на правую, левую ногу. Работа у станка.	2,15	18.02.2021	
75	Равновесие	Баланс «Ласточка», « Вертикальный шпагат», «Загяжка в кольцо».	3	20.02.2021	
76	Булавы. Работа с предметом.	Броски, вертушки во всех плоскостях.	2,15	23.02.2021	
77	Равновесие	Баланс « арабеск», «аттитюд», «планше»	2,5	24.02.2021	

78	Равновесие	Отработка баланса на полной стопе и на полупальцах	2,15	25.02.2021	
79	Вращения	Все виды вращения от простых до сложных. Отработка.	3	27.02.2021	
80	Акробатика (мостик)	Наклоны назад 8-16р. Задержка в положении мостика с колен на 10 счетов. 3-4 подхода. Пресс в складочку 3-4 подхода.	2,15	2.03.2021	
81	Вращения с предметом	Все виды вращения с предметами мяч, обруч, скакалка, булавы, лента.	2,5	3.03.2021	
82	Вращения	Вращения «пассе», в «шпагат» знакомство	2,15	4.03.2021	
83	Закрепление ирожденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок. Показательные выступления ко « Дню 8 Марта»	3	6.03.2021	
84	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	2,15	9.03.2021	

85	<b>Прыжки</b>	Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 и 360 градусов. Кабриоль (вперед, в сторону, назад) Прыжки со сменой ног в различных положениях В кольцо, щука, казак. Баттерфляй	2,5	10.03.2021
86	<b>Кувырки</b>	Кувырки вперед отработка	2,15	11.03.2021
87	<b>Кувырки</b>	Кувырки назад отработка	3	13.03.2021
88	<b>Растяжка</b>	Шагаты с опоры и на весу	2,15	16.03.2021
89	<b>Растяжка</b>	Шагаты с опоры и на весу	2,5	17.03.2021
90	<b>Акробатика(колесо)</b>	Отработка колеса без «помощника»	2,15	18.03.2021
90	<b>Равновесие (партер)</b>	Стойка на груди.	3	20.03.2021
91	<b>Равновесие (партер)</b>	Колбаска (вращения)	2,15	23.03.2021
92	<b>Упражнения для развития танцевального шага</b>	Классический экзерсис Releve Plie Battement tendu Battement tendu jete Rond de jambe par terre Battement frappe Grand battement jete	2,5	24.03.2021
93	<b>Равновесие (партер)</b>	Отработка стойки на груди .	2,15	25.03.2021

94	Равновесие (партер)	Отработка «Колбаски»	3	27.03.2021	
95	Прыжки	Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 и 360 градусов. Кабриоль (вперед, в сторону, назад) Прыжки со сменой ног в различных положениях	2,15	30.03.2021	
96	Прыжки	Вертикальные прыжки с вращением всего тела на 180 и 360 градусов. Кабриоль (вперед, в сторону, назад) Прыжки со сменой ног в различных положениях В кольцо, шука, казак. Баттерфляй	2,5	31.03	
97	Растяжка	Шпагаты на весу	2,15	1.04.2021	
98	Растяжка	Шпагаты на нолу	3	3.04.2021	
99	Растяжка	Шпагаты на весу	2,15	6.04.2021	

10	Закрепление (а пройденного материала)	Подготовка к показательным выступлениям ко « Дню Здоровья»	2,5	7.04.2021	
100	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок . Показательные выступления ко « Дню Здоровья»	2,15	8.04.2021	
101	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	3	10.04.2021	
102	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги.	2,15	13.04.2021	
103	Упражнения для развития танцевального шага	Классический экзерсис Releve Plie Battement tendu Battement tendu jete Rond de jambe par terre Battement frappe Grand battement jete	2,5	14.04.2021	
104	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед .Зафиксировать это положение.	2,15	15.04.2021	

105	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. Тоже самое в другую сторону.	3	17.04.2021	
106	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяты за пятки. Выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.	2,15	20.04.2021	
107	Прыжки (скакалка)	Крестом, двойной, вперед, назад, скакалка сложенная в два раза и 4 раза.	2,5	21.04.2021	
108	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.	2,15	22.04.2021	
109	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.	3	24.04.2021	
110	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений.	2,15	27.04.2021	

111	Основные движения , используемые в эскерсе у оноры.	Releve Plie Battement tendu Battement tendu jete Rond de jamber par terre Battement frappe Grand battement jete	2,5	28.04.2021	
112	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	Махи ногами поочередно, правой , левой, вперед, в стороны.	2,15	29.04.2021	
113	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. Тоже самое другой ногой.	3	1.05.2021	
114	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, локти кладем на пол. Вернуться в исходное положение. Тоже самое в другую сторону.	2,15	4.05.2021	

115	Мяч	Бросок мяча ногами .	2,5	5.05.2021	
116	Упражнения для улучшения коленных суставов Лежа на спине	«Велосипед»- сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.	2,15	6.05.2021	
117	Упражнения для улучшения коленных суставов	Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голенями вправо, затем влево.	3	8.05.2021	
118	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	2,15	11.05.2021	
119	Основные движения, используемые в эзерсисе у опоры.	Releve Plie Battement tendu Battement tendu jete Rond de jamber par terre Battement frappe Grand battement jete	2,5	12.05.2021	
120	Упражнения для подвижности	Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.	2,15	13.05.2021	

	коленного сустава				
121	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться придонять его. Затем вернуться в исходное положение. Тоже самое другой ногой.	3	15.05.2021	
122	Закрепление пройденного материала	Подготовка к сдаче нормативов для группы ОНФП-3	2,15	18.05.2021	
123	КПН	Сдача контрольно –переводных нормативов для группы ОНФП-3	2,5	19.05.2021	
124	Булавы	Вертушки большие, малые, средние, мельница, отбивы.	2,15	20.05.2021	
125	Булавы	Вертушки большие, малые, средние, мельница, отбивы.	3	22.05.2021	
126	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	2,15	25.05.2021	
127	Основные движения, используемые в экзерсисе у ономы.	Releve Plie Battement tendu Battement tendu jete Rond de jambe par terre Battement frappe Grand battement jete	2,5	26.05.2021	
128	Закрепление пройденного	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	2,15	27.05.2021	

129	<b>материала</b> <b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку.	<b>3</b>	<b>29.05.2021</b>	
130	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок. Показательные выступления ко « Дню Защиты Детей»	<b>2,15</b>	<b>1.06.2021</b>	
131	<b>Восстановление физической активности организма</b>	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	<b>2,5</b>	<b>2.06.2021</b>	
132	<b>Булавы</b>	Вертушки большие, малые, средние, мельница, отбивы.	<b>2,15</b>	<b>3.06.2021</b>	
133	<b>Упражнения для увеличения голенистоного сустава</b>	Сесть на пол, с опорой на руки сзади . Носки потянуть на себя, затем вытянуть вперед. Повторить 16раз.	<b>3</b>	<b>5.06.2021</b>	
134	<b>Упражнения для увеличения голенистоного сустава</b>	Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голенистон сверху и начинать давить на него.	<b>2,15</b>	<b>8.06.2021</b>	

135	<b>Обруч</b>	Перекаты по полу, обратный кат по полу, перекаат по одной руке, перекаат обруча из одной руки в другую по груди и тоже сзади, перекаат в вертикальной плоскости.	2,5	9.06.2021
136	<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	2,15	10.06.2021
137	<b>Прыжки</b>	По 10 прыжков (прямой, прямой, бабочка, циркуль, лягушка, кузнечик)	3	12.06.2021
138	<b>Прыжки. Броски обруча.</b>	Прыжки через лавку, на одной ноге, на двух ногах, вперед и боком. Бросок обруча двумя руками. Бросок в боковой плоскости. Бросок лицевой плоскости. Бросок в горизонтальной плоскости. Бросок обруча под плечо. Бросок ногой. Бросок под ногой.	2,15	15.06.2021
139	<b>Мяч</b>	Маховые движения мячом. Круговые движения мячом. Восьмерки мячом.	2,5	16.06.2021
140	<b>Прыжки</b>	Прыжки галоп, казачок, полушпагат, шпагат.	2,15	17.06.2021
141	<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	3	19.06.2021
142	<b>Упражнения для развития танцевального шага</b>	Классический экзерсис Releve Plie Battement tendu Battement tendu jete Rond de jambe par terre Battement frappe Grand battement jete	2,15	22.06.2021

143	Булавы	Вертушки большие, малые, средние, мельница, отбивы.	2,5	23.06.2021	
144	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений.	2,15	24.06.2021	
145	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	3	26.06.2021	
146	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	2,15	29.06.2021	
147	Лента.	Змейка лентой. Вертикальная змейка на полу в боковой плоскости. Вертикальная змейка в лицевой плоскости, по воздуху.	4	30.06.2021	
148	Закрепление пройденного материала.	Подготовка к показательным выступлениям для родителей.	4	1.07.2021	
149	Закрепление пройденного материала	Показательные выступления . Подведение итогов.	4,5		

часов.

: 443

ИТОГО

**Календарно-тематический план занятий по художественной гимнастике для группы ОНФП-1  
на 2020-2021 учебный год**

№	Тема	Краткое содержание занятия	количество часов	запланированная дата	фактическая дата
1	Вводное занятие	Знакомство с группой. Краткие сведения о физической культуре .История гимнастики.	1,5	29.08.2020	
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике	Режим дня , питание, личная гигиена. Инвентарь для занятий по художественной гимнастике .Правила безопасного поведения на тренировках в спортивном зале.	1	1.09.2020	
3	Тестирование . Деление детей на группы.	Выполнение упражнений на гибкость, прыгучесть, быстроту ,координацию , для выявления уровня физической активности и выносливости ребенка.	1,5	5.09.2020	
4	Восстановление физической активности	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	8.09.2020	
5	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	1	10.09.2020	
6	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа	Лежа вытягивание пальцев, напряжение мышц, затем поднимание носков вверх и возвращение в исходное положение.	1,5	12.09.2020	
7	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя	Стоя вытянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти , плечи , мышцы талии, бедра, ноги.	1	15.09.2020	

8	Строевая подготовка	Выполнение спортивных команд. « Смирно», «Равняйся», построение в «шеренгу», в колону по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колону по два и обратно.	1	17.09.2020	
9	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «Тюлень», « Корзиночка»	1,5	19.09.2020	
10	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. « Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка».	1	22.09.2020	
11	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «тюлень», « корзиночка», «кольцо», « бабочка», «лягушка».	1	24.09.2020	
12	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. « Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка», «лягушка», « складочка».	1,5	26.09.2020	
13	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. « Лодочка», «тюлень», « корзиночка», «бабочка», «лягушка», «складочка», «улитка», «паучок».	1	29.09.2020	
14	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа	При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы иог. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы , повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороны наружу так, чтобы иятки подошвенной стороны коснулись друг друга.	1	1.10.2020	
15	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.Сидя	«Книжечка» разворот сокращенных стон из невыворотного в выворотное положение и обратно.	1,5	3.10.2020	
16	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального	Вытянув ноги ,развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться к друг другу, затем сократить подъем так, чтобы получилась 1 –я позиция.	1	6.10.2020	

	шага. Стоя					
17	Упражнения для развития выворотности иго и танцевального шага. Шапагаты	«Лебеди» -полушапагат. Подготовка к растяжкам на шапагат.	1	8.10.2020		
18	Упражнения на исправления осанки. Лежа на енине.	Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.	1,5	10.10.2020		
19	Упражнения на исправления осанки. Лежа на животе.	Лежа на животе выполнить прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.	1	13.10.2020		
20	Упражнения на исправления осанки. Сидя.	Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лопатки свести.	1	15.10.2020		
21	Упражнения на исправления осанки. Стоя.	Упражнения у станка. Шесть позиций иог и четыре рук. Приседание из всех позиций. Махи ногами из разных позиций.	1,5	17.10.2020		
22	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.	1	20.10.2020		
23	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.	1	22.10.2020		
24	Восстановление физической активности	Цикл контрастных тренировок, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1,5	24.10.2020		

25	Повторение пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений .	1	27.10.2020
26	Закрепление пройденного материала	Подготовка к открытому занятию.	1	29.10.2020
27	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.	1,5	31.10.2020
28	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья . Стоя на коленях.	Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.	1	3.11.2020
29	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья . Лежа на спине.	Лечь на спину , руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.	1	5.11.2020
30	Открытый урок (ноказательные выступления для родителей)	Демонстрация пройденных упражнений выполняемых детьми под музыкальное сопровождение в группе ОНФП-1	1,5	7.11.2020
31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на полу.	Лежа на спине поднимать левую, затем правую ногу. Затем обе ноги.	1	10.11.2020
32	Упражнения на укрепление мышц	Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать	1	12.11.2020

	брюшного пресса. Лежа на полу.	это положение. Затем вернуться в исходное положение.			
33	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	1,5	14.11.2020	
34	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.	1	17.11.2020	
35	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая сиины от пола. Тоже самое в другую сторону.	1	19.11.2020	
36	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяты за пятки. Выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.	1,5	21.11.2020	
37	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.	1	24.11.2020	
38	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.	1	26.11.2020	
39	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок. Показательные выступления ко «Дню Матери»	3	28.11.2020	
40	Восстановление	Цикл контрастных тренировок, упражнения на	1	1.12.2020	

	физической активности организма	расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.			
41	Повторение пройденного материала.	Выполнение пройденных упражнений, разучивание программ.	1	3.12.2020	
42	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	Махи ногами поочередно, правой, левой, вперед, в стороны.	1,5	5.12.2020	
43	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. Тоже самое другой ногой.	1	8.12.2020	
44	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, локти кладем на пол. Вернуться в исходное положение. Тоже самое в другую сторону.	1	10.12.2020	
45	Упражнения для улучшения коленных суставов Лежа на спине	«Велосипед»- сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.	1,5	12.12.2020	
46	Упражнения для улучшения коленных суставов	Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо, затем влево.	1	15.12.2020	
47	Упражнения для увеличения	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и	1	17.12.2020	

	подвижности голеностопного сустава	постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.			
48	Упражнения для подвижности коленного сустава	Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.	1,5		19.12.2020
49	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самой другой ногой.	1		22.12.2020
50	Закрепление пройденного материала	Подготовка к сдаче нормативов для группы ОНФП-1	2		24.12.2020
51	Открытый урок	Сдача контрольных нормативов	3		26.12.2020
52	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем вытянуть вперед. Повторить 16раз.	1		28.12.2020
53	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.	1		31.12.2020
54	Прыжки	Прыжки на двух ногах (из позиций 6,2,3,4,5)	1,5		2.01.2021
55	Прыжки	По 10 прыжков (простой, прямой, бабочка, циркуль, лягушка, кузнечик)	1		5.01.2021
56	Прыжки	Прыжки через лавку, на одной ноге, на двух ногах, вперед и боком.	1		7.01.2021
57	Прыжки	Прыжки галоп, казачок, полушпагат, шпагат.	1,5		9.01.2021
58	Прыжки	Прыжки на двух ногах (из позиций 6,2,3,4,5)	1		12.01.2021
59	Упражнения для развития таццеваального	Классический экзерсис	1		14.01.2021

	шага					
60	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике	Режим дня, питание, личная гигиена. Инвентарь для занятий по художественной гимнастике. Правила безопасного и введения на тренировках в спортивном зале.	1,5	16.01.2021		
61	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов. на месте.	1	19.01.2021		
62	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов с продвижением.	1	21.01.2021		
63	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Мелкий бег на полупальцах, приставной шаг, челночный бег. Ходьба гуськом.	1,5	23.01.2021		
64	Упражнения на развитие выносливости и силы рук	Круговые махи руками. Ходьба на руках «паучок», «крокодилчик»	1	26.01.2021		
65	Упражнения на развитие выносливости и силы рук	«Планка», отжимание, отжимание из положения стоя, не сгибая колен опускаемся в положение планки отжимание от 2раз до 8раз.	1	28.01.2021		
66	Мостик с колен	Наклоны с колен назад по 8-16раз.	1,5	30.01.2021		
67	Мостик с колен	Отработка мостик с колен.	1	2.02.2021		
68	Музыкально-ритмические игры	Прыжки с хлопками под музыку, игра «Кошки и мышки»,	1	4.02.2021		

69	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	1,5	6.02.2021
70	Акробатика (мостик)	Наклоны назад 8-16р. Задержка в положении мостика с колен на 10 счетов. 3-4 подхода. Пресс в складочку 3-4 подхода.	1	9.02.2021
71	Акробатика (мостик)	Наклоны назад 8-16р. Задержка в положении мостика с колен на 10 счетов. 3-4 подхода. Пресс в складочку 3-4 подхода.	1	11.02.2021
72	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	Стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.	1,5	13.02.2021
73	Акробатика (мостик с положения стоя)	Наклоны назад с положения стоя 8-16 р. Ходьба на мостике по залу.	1	16.02.2021
74	Акробатика (мостик с положения стоя)	Отработка мостика с положения стоя с «помощником» и без «помощника».	1	18.02.2021
75	Равновесие	Баланс на правую, левую ногу. Работа у станка.	1,5	20.02.2021
76	Равновесие	Баланс «Ласточка», «Вертикальный шпагат», «Затяжка в кольцо».	1	23.02.2021
77	Равновесие	Баланс «арабеск», «агтитюд», «планше»	1	25.02.2021
78	Равновесие	Отработка баланса на полной стопе и на полупальцах	1,5	27.02.2021
79	Вращения	Знакомство с видами вращения в худ. гимнастике	1	2.03.2021
80	Вращения	Вращения «пассе», в «шпагат» знакомство	1	4.03.2021

81	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок . Показательные выступления ко « Дню 8 Марта»	3	6.03.2021	
82	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1	9.03.2021	
83	Кувьрки	Кувьрки вперед отработка	1	11.03.2021	
84	Кувьрки	Кувьрки назад отработка	1,5	13.03.2021	
85	Растяжка	Шпагаты с опоры и на весу	1	15.03.2021	
86	Акробатика( колесо)	Стойка на руках .Колесо с «помощником».	1	16.03.2021	
87	Акробатика( колесо)	Отработка колеса без «помощника»	1,5	18.03.2021	
88	Равновесие (партер)	Стойка на груди.	1	20.03.2021	
89	Равновесие (партер)	Колбаска (вращения)	1	23.03.2021	
90	Равновесие (партер)	Отработка стойки на груди	1,5	25.03.2021	
91	Равновесие (партер)	Отработка «Колбаски»	1	27.03.2021	
92	Растяжка	Шпагаты с опоры и без опоры	1	30.03.2021	
93	Растяжка	Шпагаты на весу	1,5	1.04.2021	
94	Растяжка	Шпагаты на полу	1	3.04.2021	
95	Растяжка	Шпагаты на весу	1	6.04.2021	
96	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок . Показательные выступления ко « Дню Здоровья»	1,5	8.04.2021	

97	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1	10.04.2021
98	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	1	13.04.2021
99	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.	1	15.04.2021
100	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. Тоже самое в другую сторону.	1,5	17.04.2021
101	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Сидя , ноги согнуты, грудь прижата к бедрам , руками взяты за пятки. Выпрямить ноги , не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.	1	20.04.2021
103	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.	1	22.04.2021
104	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.	1,5	24.04.2021

105	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений.	<b>1</b>	<b>27.04.2021</b>	
106	<b>Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.</b>	Махи ногами поочередно, правой, левой, вперед, в стороны.	<b>1</b>	<b>29.04.2021</b>	
107	<b>Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.</b>	Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. Тоже самое другой ногой.	<b>1,5</b>	<b>1.05.2021</b>	
108	<b>Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.</b>	Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, локти кладем на пол. Вернуться в исходное положение. Тоже самое в другую сторону.	<b>1</b>	<b>4.05.2021</b>	
109	<b>Упражнения для улучшения коленных суставов Лежа на спине</b>	«Велосипед»- сидя на полу сгибать игои, как при езде на велосинедде.	<b>1</b>	<b>6.05.2021</b>	
110	<b>Упражнения для улучшения коленных суставов</b>	Лежа на спине, поги согнуть вверх. Сделать круг голениями вправо, затем влево.	<b>1,5</b>	<b>8.05.2021</b>	
111	<b>Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава</b>	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. Тоже самое другой ногой.	<b>1</b>	<b>11.05.2021</b>	

112	Упражнения для подвижности коленичного сустава	Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.	1	13.05.2021
113	Упражнения для увеличения голенистоного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить нравой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	1,5	15.05.2021
114	Закрепление ирожденного материала	Подготовка к сдаче нормативов для группы ОНФП-1	1	18.05.2021
115	КПН	Сдача контрольно –переводных нормативов для группы ОНФП-1	3	20.05.2021
116	КПН	Сдача контрольно –переводных нормативов для группы ОНФП-1	3	22.05.2021
117	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	1	25.05.2021
118	Закрепление ирожденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	1	27.05.2021
119	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	1,5	29.05.2021
120	Закрепление ирожденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок . Показательные выступления ко « Дно Защиты Детей»	1	1.06.2021
121	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1	3.06.2021

122	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на нос, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем вытянуть вперед. Повторить 16раз.	1,5	5.06.2021
123	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сидя на носу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностон сверху и начинать давить на него.	1	8.06.2021
124	Прыжки	Прыжки на двух ногах (из позиций 6,2,3,4,5)	1	10.06.2021
125	Прыжки	По 10 прыжков (прямой, врямой, бабочка, циркуль, лягушка, кузнечик)	1,5	12.06.2021
126	Прыжки	Прыжки через лавку, на одной ноге, на двух ногах, вперед и боком.	1	15.06.2021
127	Прыжки	Прыжки галоп, казачок, полушапат, шпагат.	1	17.06.2021
128	Прыжки	Прыжки на двух ногах (из нозиций 6,2,3,4,5)	1,5	19.06.2021
129	Упражнения для развития танцевального шага	Классический экзерсис	1	22.06.2021
130	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений.	3	24.06.2021
131	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , унражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	4,5	26.06.2021
132	Восстановление физической активности организма	Цнкл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	4,5	29.06.2021

133	Закрепление пройденного материала.	Подготовка к показательным выступлениям для родителей.	4	1.07.2021	
134	Закрепление пройденного материала.	Показательные выступления. Подведение итогов.	4	3.07.2021	

**ИТОГО: 182 часов**

**Календарно-тематический план занятий по художественной гимнастике для группы ОНФП-2  
на 2020-2021 учебный год**

№	Тема	Краткое содержание занятия	количество часов	запланированная дата	фактическая дата
1	Вводное занятие	Знакомство с группой. Краткие сведения о физической культуре. История гимнастики.	2	29.08.2020	
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике	Режим дня, питание, личная гигиена. Инвентарь для занятий по художественной гимнастике. Правила безопасного поведения на тренировках в спортивном зале.	1,15	1.09.2020	
3	Тестирование. Деление детей на группы.	Выполнение упражнений на гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию, для выявления уровня физической активности и выносливости ребенка.	2	5.09.2020	
4	Восстановление физической активности	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1,15	8.09.2020	
5	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	1,15	10.09.2020	
6	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа	Лежа вытягивание пальцев, напряжение мышц, затем поднимание носков вверх и возвращение в исходное положение.	2	12.09.2020	
7	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя	Стоя вытянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти, плечи, мышцы талии, бедра, ноги.	1,15	15.09.2020	

8	Строевая подготовка	Выполнение спортивных команд. «Смирно», «Равняйся», построение в «шеренгу», в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по два и обратно.	1,15	17.09.2020
9	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «Тюлень», «Корзиночка»	2	19.09.2020
10	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка».	1,15	22.09.2020
11	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».	1,15	24.09.2020
12	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «кольцо», «бабочка», «лягушка», «складочка».	2	26.09.2020
13	Партерная гимнастика	Упражнения для развития гибкости. «Лодочка», «тюлень», «корзиночка», «бабочка», «лягушка», «складочка», «улитка», «паучок».	1,15	29.09.2020
14	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа	При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороны наружу так, чтобы пятки подошвенной стороны коснулись друг друга.	1,15	1.10.2020
15	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя	«Книжечка» разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно.	2	3.10.2020
16	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального	Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться к друг другу, затем сократить подъем так, чтобы получилась 1-я позиция.	1,15	6.10.2020

	шага. Стоя					
17	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шагаты	«Лебеди» -полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.	1,15	8.10.2020		
18	Упражнения на исправления осанки. Лежа на спине.	Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.	2	10.10.2020		
19	Упражнения на исправления осанки. Лежа на животе.	Лежа на животе вытолкнуть прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.	1,15	13.10.2020		
20	Упражнения на исправления осанки. Сидя.	Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лонатки свести.	1,15	15.10.2020		
21	Упражнения на исправления осанки. Стоя.	Упражнения у станка. Шесть позиций ног и четыре рук. Приседание из всех позиций. Махи ногами из разных позиций.	2	17.10.2020		
22	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.	1,15	20.10.2020		
23	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.	1,15	22.10.2020		
24	Восстановление физической активности	Цикл контрастных тренировок, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	2	24.10.2020		

25	Повторение пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений .	1,15	27.10.2020
26	Закрепление пройденного материала	Подготовка к открытому занятию.	1,15	29.10.2020
27	Упражнения на исправления осанки. Стоя на коленях.	Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.	2	31.10.2020
28	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья . Стоя на коленях.	Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.	1,15	3.11.2020
29	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья . Лежа на спине.	Лечь на спину , руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.	1,15	5.11.2020
30	Открытый урок (показательные выступления для родителей)	Демонстрация пройденных упражнений выполняемых детьми под музыкальное сопровождение в группе ОНФП-1	2	7.11.2020
31	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на полу.	Лежа на спине поднимать левую, затем правую ногу. Затем обе ноги.	1,15	10.11.2020
32	Упражнения на укрепление мышц	Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать	1,15	12.11.2020

	брюшного пресса. Лежа на полу.	это положение. Затем вернуться в исходное положение.			
33	Упражнения на укреплении мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	2	14.11.2020	
34	Упражнения на укреплении мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.	1,15	17.11.2020	
35	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. Тоже самое в другую сторону.	1,15	19.11.2020	
36	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяты за пятки. Выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.	2	21.11.2020	
37	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.	1,15	24.11.2020	
38	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.	1,15	26.11.2020	
39	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок. Показательные выступления ко « Дню Матери»	2	28.11.2020	
40	Восстановление	Цикл контрастных тренировок , упражнения на	1,15	1.12.2020	

	физической активности организма	расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.			
41	Повторение пройденного материала.	Выполнение пройденных упражнений, разучивание программ.	1,15	3.12.2020	
42	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	Махи ногами поочередно, правой, левой, вперед, в стороны.	2	5.12.2020	
43	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. Тоже самое другой ногой.	1,15	8.12.2020	
44	Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, локти кладем на пол. Вернуться в исходное положение. Тоже самое в другую сторону.	1,15	10.12.2020	
45	Упражнения для улучшения коленных суставов Лежа на спине	«Велосипед»- сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.	2	12.12.2020	
46	Упражнения для улучшения коленных суставов	Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо, затем влево.	1,15	15.12.2020	

47	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	1,15	17.12.2020
48	Упражнения для подвижности колениго сустава	Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.	2	19.12.2020
49	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	1,15	22.12.2020
50	Закрепление пройденного материала	Подготовка к сдаче нормативов для группы ОНФП-1	1,15	24.12.2020
51	Открытый урок	Сдача контрольных нормативов	2	26.12.2020
52	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем вытянуть вперед. Повторить 1браз.	1,15	28.12.2020
53	Упражнения для увеличения голеностопного сустава	Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.	1,15	31.12.2020
54	Прыжки	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	2	2.01.2021
55	Прыжки	По 10 прыжков (прямой, прямой, бабочка, циркуль, лягушка, кузнечик)	1,15	5.01.2021
56	Прыжки	Прыжки через лавку, на одной ноге, на двух ногах, вперед и боком.	1,15	7.01.2021
57	Прыжки	Прыжки галоп, казачок, полушпагат, шпагат.	2	9.01.2021
58	Прыжки	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	1,15	12.01.2021
59	Упражнения для	Классический экзерсис	1,15	14.01.2021

	развития танцевального шага				
60	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике	Режим дня, питание, личная гигиена. Инвентарь для занятий по художественной гимнастике. Правила безопасного поведения на тренировках в спортивном зале.	2	16.01.2021	
61	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов. на месте.	1,15	19.01.2021	
62	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов с продвижением.	1,15	21.01.2021	
63	Упражнения на развитие выносливости и силы ног	Мелкий бег на полупальцах, приставной шаг, челночный бег. Ходьба гуськом.	2	23.01.2021	
64	Упражнения на развитие выносливости и силы рук	Круговые махи руками. Ходьба на руках «паучок», «крокодилчик»	1,15	26.01.2021	
65	Упражнения на развитие выносливости и силы рук	«Планка», отжимание, отжимание из положения стоя, не сгибая колен опускаемся в положение планки отжимание от 2раз до 8раз.	1,15	28.01.2021	
66	Мостик с колен	Наклоны с колен назад по 8-1браз.	2	30.01.2021	
67	Мостик с колен	Отработка мостик с колен.	1,15	2.02.2021	
68	Музыкально-	Прыжки с хлопками под музыку, игра «Кошки и	1,15	4.02.2021	

	ритмические игры	мышки»,			
69	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	2	6.02.2021	
70	Акробатика (мостик)	Наклоны назад 8-16р. Задержка в положении мостика с колен на 10 счетов. 3-4 подхода. Пресс в складочку 3-4 подхода.	1,15	9.02.2021	
71	Акробатика (мостик)	Наклоны назад 8-16р. Задержка в положении мостика с колен на 10 счетов. 3-4 подхода. Пресс в складочку 3-4 подхода.	1,15	11.02.2021	
72	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	Стоя на коленях, правая рука вперед, левая над головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.	2	13.02.2021	
73	Акробатика (мостик с положения стоя)	Наклоны назад с положения стоя 8-16 р. Ходьба на мостике по залу.	1,15	16.02.2021	
74	Акробатика (мостик с положения стоя)	Отработка мостика с положения стоя с «помощником» и без «помощника».	1,15	18.02.2021	
75	Равновесие	Баланс на правую, левую ногу. Работа у станка.	2	20.02.2021	
76	Равновесие	Баланс «Ласточка», «Вертикальный шпагат», «Затяжка в кольцо».	1,15	23.02.2021	
77	Равновесие	Баланс « арабск», «аттитюд», «нланше»	1,15	25.02.2021	
78	Равновесие	Отработка баланса на полной стопе и на полунальцах	2	27.02.2021	
79	Вращения	Знакомство с видами вращения в худ. гимнастике	1,15	2.03.2021	

80	Вращения	Вращения «пассе», в «шпагат» знакомство	1,15	4.03.2021
81	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок. Показательные выступления ко « Дню 8 Марта»	2	6.03.2021
82	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1,15	9.03.2021
83	Кувьрки	Кувьрки вперед отработка	1,15	11.03.2021
84	Кувьрки	Кувьрки назад отработка	2	13.03.2021
85	Растяжка	Шпагаты с опоры и на весу	1,15	15.03.2021
86	Акробатика( колесо)	Стойка на руках .Колесо с «помощником».	1,15	16.03.2021
87	Акробатика( колесо)	Отработка колеса без «помощника»	2	18.03.2021
88	Равновесие (партер)	Стойка на груди.	1,15	20.03.2021
89	Равновесие (партер)	Колбаска (вращения)	1,15	23.03.2021
90	Равновесие (партер)	Отработка стойки на груди	2	25.03.2021
91	Равновесие (партер)	Отработка «Колбаски»	1,15	27.03.2021
92	Растяжка	Шпагаты с опоры и без опоры	1,15	30.03.2021
93	Растяжка	Шпагаты на весу	2	1.04.2021
94	Растяжка	Шпагаты на полу	1,15	3.04.2021
95	Растяжка	Шпагаты на весу	1,15	6.04.2021
96	Закрепление пройденного материала	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок . Показательные выступления ко « Дню Здоровья»	2	8.04.2021

97	Восстановление физической активности организма	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1,15	10.04.2021
98	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.	1,15	13.04.2021
99	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Сесть па пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед .Зафиксировать это положение.	1,15	15.04.2021
100	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая сиины от пола. Тоже самое в другую сторону.	2	17.04.2021
101	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Сидя , ноги согнуты, грудь прижата к бедрам , руками взяться за пятки. Выпрямить ноги , не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.	1,15	20.04.2021
103	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Выпрямить ноги, приподнимаемая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.	1,15	22.04.2021
104	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.	2	24.04.2021
105	Закрепление пройденного	Выполнение всех пройденных упражнений.	1,15	27.04.2021

	<b>материала</b>				
106	<b>Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.</b>	Махи ногами поочередно, правой, левой, вперед, в стороны.	<b>1,15</b>	<b>29.04.2021</b>	
107	<b>Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.</b>	Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. Тоже самое другой ногой.	<b>2</b>	<b>1.05.2021</b>	
108	<b>Упражнения для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.</b>	Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, локти кладем на пол. Вернуться в исходное положение. Тоже самое в другую сторону.	<b>1,15</b>	<b>4.05.2021</b>	
109	<b>Упражнения для улучшения коленных суставов Лежа на спине</b>	«Велосипед»- сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.	<b>1,15</b>	<b>6.05.2021</b>	
110	<b>Упражнения для улучшения коленных суставов</b>	Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо, затем влево.	<b>2</b>	<b>8.05.2021</b>	
111	<b>Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава</b>	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. Тоже самое другой ногой.	<b>1,15</b>	<b>11.05.2021</b>	
112	<b>Упражнения для подвижности</b>	Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.	<b>1,15</b>	<b>13.05.2021</b>	

	<b>коленного сустава</b>				
113	<b>Упражнения для увеличения голеностопного сустава</b>	Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.	2	15.05.2021	
114	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Подготовка к сдаче нормативов для группы ОНФП-1	1,15	18.05.2021	
115			1,15	20.05.2021	
116	<b>КПН</b>	Сдача контрольно –переводных нормативов для группы ОНФП-1	2	22.05.2021	
117	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	1,15	25.05.2021	
118	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	1,15	27.05.2021	
119	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений. Подготовка к открытому уроку .	2	29.05.2021	
120	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений. Открытый урок . Показательные выступления ко « Дню Защиты Детей»	1,15	1.06.2021	
121	<b>Восстановление физической активности организма</b>	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1,15	3.06.2021	
122	<b>Упражнения для увеличения голеностопного сустава</b>	Сесть на пол, с опорой на руки сзади . Носки потянуть на себя, затем вытянуть вперед. Повторить 1браз.	2	5.06.2021	
123	<b>Упражнения для</b>	Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на	1,15	8.06.2021	

	<b>увеличения голеностопного сустава</b>	другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.		
124	<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	1,15	10.06.2021
125	<b>Прыжки</b>	По 10 прыжков (прямой, прямой, бабочка, циркуль, лягушка, кузнечик)	2	12.06.2021
126	<b>Прыжки</b>	Прыжки через лавку , на одной ноге, на двух ногах, вперед и боком.	1,15	15.06.2021
127	<b>Прыжки</b>	Прыжки галоп, казачок, полушпагат, шпагат.	1,15	17.06.2021
128	<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах ( из позиций 6,2,3,4,5)	2	19.06.2021
129	<b>Упражнения для развития танцевального шага</b>	Классический экзерсис	1,15	22.06.2021
130	<b>Закрепление пройденного материала</b>	Выполнение всех пройденных упражнений.	1,15	24.06.2021
131	<b>Восстановление физической активности организма</b>	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	2	26.06.2021
132	<b>Восстановление физической активности организма</b>	Цикл контрастных тренировок , упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка.	1,15	29.06.2021
134	<b>Закрепление пройденного материала.</b>	Подготовка к показательным выступлениям для родителей.	1	1.07.2021

135	Закрепление пройденного материала.	Показательные выступления . Подведение итогов.	4	3.07.2021	
-----	------------------------------------	--	---	-----------	--

часов

203

**ИТОГО**