



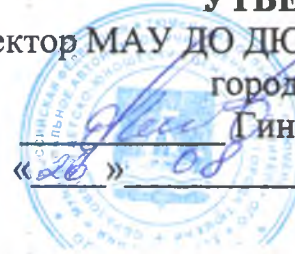
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
« 26 » 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Срок реализации программы: 5 лет  
Возраст занимающихся: 6 – 17 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
Мусина Маргарита Валерьевна

г. Тюмень – 2020 г.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, стартовый уровень усвоения для 1 года обучения и базовый для 2-5 года обучения.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации" от 17 марта 2015 г. № 227;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816

«Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов по спортивной подготовке «художественная гимнастика», адаптирована для нашего учреждения.

**Актуальность программы** заключается в том, что художественная гимнастика играет большую роль в физическом и психическом развитии современных детей, способствуя самоорганизации и дисциплине. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают

художественную гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Новизна программы** заключается в том, что в секции ОФП с элементами художественной гимнастики МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени могут заниматься дети различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Практическая значимость** изучаемой программы «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

**Адресат программы:**

**Возраст детей:** данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет.

Наполняемость группы 15-30 человек. Учебные группы формируются независимо от начальной физической подготовленности детей. Определение начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале цикла обучения. В зависимости от результатов педагог выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

**Сроки реализации программы:** 5 лет.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 4 академических часа, педагогическая нагрузка на одну группу в год- 168 академических часов и 3 раза в неделю по 6 академических часов, педагогическая нагрузка на одну группу в год- 252 академических часа.

2-5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа, педагогическая нагрузка на одну группу в год- 252 академических часа.

Продолжительность одного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 5 – 10 минут.

**Форма обучения:** очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

В активированные дни, карантин и другие чрезвычайные ситуации программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий обучения, занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме, образовательный процесс организуется в форме видеуроков, которые педагоги отправляют обучающимся по электронной почте, между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, помочь

ребенку выполнить физминутку, обсудить прошедшее занятие, возможно изменение срока реализации при сохранении объема.

Набор учащихся в группы, для обучения по общеразвивающей программе, осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям художественной гимнастикой, эстетического вкуса, нравственно-волевых качеств и ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучить основам художественной гимнастики;
2. Помочь в овладении, закреплении и совершенствовании умений и навыков по художественной гимнастике.

**Развивающие:**

1. Способствовать нормальному росту и развитию ребёнка, формировать потребность в здоровом образе жизни;
2. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
3. Развивать чувства ритма и музыкальности обучающихся;
4. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
5. Формировать эстетический вкус, грациозность, изящество, чувства гармонии и пластики движений.
6. Обучить продуктивному использованию интернет-технологий

**Воспитательные:**

1. Воспитать и развить волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности обучающегося;
2. Обучить жизненно важным гигиеническим навыкам касающихся художественной гимнастики.
3. Формировать навыки организации самостоятельной работы

## 1.3. Содержание программы

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания детей.

В содержании спортивной подготовки по художественной гимнастике выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

### Виды и компоненты спортивной подготовки

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности

		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

**Учебно-тематический план  
1 год обучения (4 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	3	-	3	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал	7	7	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	6	3	3	Беседа, опрос

4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	34	-	34	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	45	-	45	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	37	-	37	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Экзамен
	<b>Всего</b>	<b>168</b>	<b>27</b>	<b>141</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### 1 год обучения

#### **Раздел 1. Организационные занятия.**

*Теория:* Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

#### **Раздел 2. Теоретический материал.**

*Теория:* Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Достижения российских гимнасток.

#### **Раздел 3. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Основные задачи моральной, волевой и специальной психологической подготовки. Дисциплинированность. Важность доверия тренеру.

#### **Раздел 4. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* Понятие общая физическая подготовка (далее по тексту – ОФП).  
Функции ОФП.

*Практика:* Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и другие. Эстафета. Спортивные игры.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие специальная физическая подготовка (далее по тексту – СФП). Функции СФП.

*Практика:* общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения:

1. на ловкость:
  - смена способов выполнения упражнений
  - предметная подготовка
  - усложнение упражнения дополнительными движениями
2. на гибкость:
  - пружинное растягивание
  - махи
  - наклоны
3. на силу:
  - укрепление мышечного каркаса
  - упражнения на пресс
4. на быстроту:
  - повышения скорости переключения от одного действия к другому
5. на прыгучесть:
  - работа со скакалкой

- упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава
- 6. на равновесие:
  - работа с опорой
- 7. на выносливость:
  - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности
  - большое количество повторений методом подходов

### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Практика: Упражнения по беспредметной подготовке. Формирование техники телодвижений, компоненты подготовки: специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная.

Упражнения по предметной подготовке. Формирование техники движений предметами, компоненты подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются скакалкой, которая предполагают следующие группы движений: вращательные и фигурные движения, прыжки с одинарной и сложенной вдвое скакалкой, бросковые движения.

Упражнения по хореографической подготовке. Обучение элементам классической хореографии, постановка выворотной стопы, позиций рук. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Упражнения по музыкально-двигательной подготовке. Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Упражнения по композиционно-исполнительской подготовке. Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом.

### **Раздел 7. Сдача контрольных нормативов**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО.

#### **Учебно-тематический план 2 год обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	3	-	3	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал	7	7	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	8	4	4	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	61	-	61	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	125	-	125	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	43	-	43	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	5	-	5	Экзамен
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>11</b>	<b>241</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

### **Раздел 1. Организационные занятия**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Дисциплинированность. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

### **Раздел 2. Теоретический материал.**

*Теория:* Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи и перспективы развития художественной гимнастики.

### **Раздел 3. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Основные задачи моральной, волевой и специальной психологической подготовки. Дисциплинированность. Общественная активность. Трудолюбие. Принципиальность. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Коллективизм.

### **Раздел 4. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* Техника безопасности. Способы страховки.

*Практика:* Разные виды бега и шагов по отдельности и в комбинациях, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и другие. Эстафета. Спортивные игры. Игры на сплочение коллектива.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для освоения и выполнения сложных элементов гимнастики.

*Практика:* общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

1. на ловкость:

- смена способов выполнения упражнений
- предметная подготовка
- усложнение упражнения дополнительными движениями

2. на гибкость:

- пружинное растягивание
- махи
- наклоны

3. на силу:

- укрепление мышечного каркаса
- упражнения на пресс

4. на быстроту:

- повышения скорости переключения от одного действия к другому

5. на прыгучесть:

- работа со скакалкой
- упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава

6. на равновесие:

- работа с опорой



- работа без опоры
- 7. на выносливость:
  - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности
  - большое количество повторений методом подходов

### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Практика: Упражнения по беспредметной подготовке. Формирование техники телодвижений, компоненты подготовки: специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная.

Упражнения по предметной подготовке. Формирование техники движений предметами, компоненты подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются со скакалкой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты, прыжок с проходом.

Упражнения по хореографической подготовке. Обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Упражнения по музыкально-двигательной подготовке. Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку.

Упражнения по композиционно-исполнительской подготовке. Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных или во время комплексных занятий.

### **Раздел 7. Сдача контрольных нормативов**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО.

#### **Учебно-тематический план 3 год обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	3	-	3	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал.	8	8	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	7	3	4	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	130	-	130	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка.	56	-	56	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	42	-	42	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Экзамен
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>11</b>	<b>241</b>	

#### **Содержание учебно-тематического плана**

### 3 год обучения

#### Раздел 1. Организационные занятия

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волны и взмахи, равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броски, отбивы, ловля, перекаты, вращения, вертушки, мельницы, спирали.

#### Раздел 2. Теоретический материал.

*Теория:* Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

#### Раздел 3. Психологическая подготовка.

*Теория:* Основные задачи моральной, волевой и специальной психологической подготовки. Дисциплинированность. Общественная активность. Трудолюбие. Принципиальность. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Коллективизм.

#### Раздел 4. Общефизическая подготовка.

*Теория:* техника бега и прыжка, понятие о правильной закачке мышц  
*Практика:* общеразвивающие упражнения, скоростно-силовая и общефизическая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

*Теория:* изучение комплекса специальных упражнений, способы организации специальной физической подготовки.

*Практика:* общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики – равновесия, повороты, прыжки; специальные упражнения:

1. на ловкость:
  - смена способов выполнения упражнений
  - предметная подготовка
  - усложнение упражнения дополнительными движениями
2. на гибкость:
  - пружинное растягивание
  - махи
  - наклоны
3. на силу:
  - укрепление мышечного каркаса
  - упражнения на пресс
4. на быстроту:
  - повышения скорости переключения от одного действия к другому
5. на прыгучесть:

- работа со скакалкой
- упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава
- 6. на равновесие:
  - работа с опорой
  - работа без опоры
  - работа на полной стопе и полупальце
- 7. на выносливость:
  - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности
  - большое количество повторений методом подходов

### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Практика: Упражнения по беспредметной подготовке. Формирование техники телодвижений, компоненты подготовки: специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная.

Упражнения по предметной подготовке. Формирование техники движений предметами, компоненты подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются со скакалкой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты, прыжок с проходом.

Упражнения по хореографической подготовке. Обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Упражнения по музыкально-двигательной подготовке. Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

Упражнения по композиционно-исполнительской подготовке. Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных или во время комплексных занятий.

### **Раздел 7. Сдача контрольных нормативов**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО.

### **Учебно-тематический план**

#### **4 год обучения**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	2	-	2	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал	9	9	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	10	5	5	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	59	-	59	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	128	-	128	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	38	-	38	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Экзамен
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>14</b>	<b>238</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 4 год обучения

#### **Раздел 1. Организационные занятия**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волны и взмахи, равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броски, отбивы, ловля, перекаты, вращения, вертушки, мельницы, спирали.

#### **Раздел 2. Теоретический материал.**

*Теория:* Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Причины травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания.

#### **Раздел 3. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Основные задачи моральной, волевой и специальной психологической подготовки. Дисциплинированность. Общественная активность. Трудолюбие. Принципиальность. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Коллективизм.

#### **Раздел 4. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* техника дыхания, значение выносливости и способы ее развития  
*Практика:* бег и ходьба. Отжимания, упражнение на пресс. Эстафета. Спортивные игры. Игры на сплочение коллектива.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* изучение и применение методов СФП: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

*Практика:* общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики – равновесия, повороты, прыжки; специальные упражнения:

1. на ловкость:

- смена способов выполнения упражнений
- предметная подготовка
- усложнение упражнения дополнительными движениями
- 2. на гибкость:
  - пружинное растягивание
  - махи
  - наклоны
- 3. на силу:
  - укрепление мышечного каркаса
  - упражнения на пресс
- 4. на быстроту:
  - повышения скорости переключения от одного действия к другому
- 5. на прыгучесть:
  - работа со скакалкой
  - упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава
- 6. на равновесие:
  - работа с опорой
  - работа без опоры
- 7. на выносливость:
  - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности
  - большое количество повторений методом подходов

#### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Практика: Упражнения по беспредметной подготовке. Формирование техники телодвижений, компоненты подготовки: специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная.

Упражнения по предметной подготовке. Формирование техники движений предметами, компоненты подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются со скакалкой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты, прыжок с проходом.

Упражнения по хореографической подготовке. Обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Упражнения по музыкально-двигательной подготовке. Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

Упражнения по композиционно-исполнительской подготовке. Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности,

выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных или во время комплексных занятий.

### **Раздел 7. Сдача контрольных нормативов**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО.

### **Учебно-тематический план**

#### **5 год обучения**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	2	-	2	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал	10	10	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	10	5	5	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	132	-	132	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	54	-	54	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	38	-	38	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Экзамен
	<b>Всего</b>	<b>252</b>	<b>15</b>	<b>237</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **5 год обучения**

#### **Раздел 1. Организационные занятия**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волны и взмахи, равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броски, отбивы, ловля, перекаты, вращения, вертушки, мельницы, спирали.

#### **Раздел 2. Теоретический материал.**

*Теория:* Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### **Раздел 3. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Основные задачи моральной, волевой и специальной психологической подготовки. Дисциплинированность. Общественная активность. Трудолюбие. Принципиальность. Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Коллективизм.

#### **Раздел 4. Общефизическая подготовка.**

*Теория:* понятие и соразмерности, сбалансированном развитии физических качеств

Практика: бег, ходьба, прыжки в длину и высоту. Отжимания, упражнения на пресс. Эстафета. Спортивные игры. Игры на сплочение коллектива.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

Теория: влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Понятие утомления, способы работы на фоне утомления и правильном отдыхе для борьбы с ним.

Практика: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики – равновесия, повороты, прыжки; специальные упражнения:

1. на ловкость:

- смена способов выполнения упражнений
- предметная подготовка
- усложнение упражнения дополнительными движениями

2. на гибкость:

- пружинное растягивание
- махи
- наклоны

3. на силу:

- укрепление мышечного каркаса
- упражнения на пресс

4. на быстроту:

- повышения скорости переключения от одного действия к другому

5. на прыгучесть:

- работа со скакалкой
- упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава

6. на равновесие:

- работа с опорой
- работа без опоры

7. на выносливость:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности
- большое количество повторений методом подходов

### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Практика: Упражнения по беспредметной подготовке. Формирование техники телодвижений, компоненты подготовки: специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная.

Упражнения по предметной подготовке. Формирование техники движений предметами, компоненты подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются со скакалкой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты, прыжок с проходом.

Упражнения по хореографической подготовке. Обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток,

содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Упражнения по музыкально-двигательной подготовке. Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствование творческих способностей - поиск соответствующих музыке движений.

Упражнения по композиционно-исполнительской подготовке. Поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных или во время комплексных занятий.

## **Раздел 7. Сдача контрольных нормативов**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения программы происходит формирование у обучающегося потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

#### **Личностные результаты:**

- Сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Научить дисциплинированности, внимательности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности.

#### **Метапредметные результаты:**

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.



**Предметные результаты:**

- Сформировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- Овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техники элементов художественной гимнастики;
- Научить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Развить основные физические качества.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»  
2.1. Календарный учебный график**

**3 год обучения**

**Количество академических часов: 252**

**Количество академических часов в неделю: 6**

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
<b>Теоретическая подготовка</b>										
1	Сентябрь	1	13.15-14.00 14.10-14.55	Лекция	1		1	Правила безопасности во время занятий	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
2	Сентябрь	1		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
3	Сентябрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
4	Сентябрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафета
5	Сентябрь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
6	Сентябрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
7	Сентябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
8	Сентябрь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
9	Сентябрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
10	Сентябрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
11	Сентябрь	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
12	Сентябрь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
14	Сентябрь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Сдача нормативов
<b>Теоретическая подготовка</b>										
16	Сентябрь	29		Лекция	2		2	История возникновения художественной гимнастики	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										

17	Октябрь	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
18	Октябрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
19	Октябрь	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Конкурс
20	Октябрь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
21	Октябрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
22	Октябрь	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
23	Октябрь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
24	Октябрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
25	Октябрь	20		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
26	Октябрь	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
27	Октябрь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
28	Октябрь	27		Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Теоретическая подготовка</b>										
29	Октябрь	27		Лекция	1		1	Достижения российских гимнасток	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
30	Октябрь	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
31	Октябрь	31		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
32	Ноябрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Конкурс
33	Ноябрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
34	Ноябрь	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
35	Ноябрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
36	Ноябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
37	Ноябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
38	Ноябрь	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
39	Ноябрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										

40	Ноябрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
41	Ноябрь	21		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
42	Ноябрь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Эстафета	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
43	Ноябрь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
44	Ноябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
45	Декабрь	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафеты
46	Декабрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
47	Декабрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
48	Декабрь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
49	Декабрь	10		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
50	Декабрь	10		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
51	Декабрь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
52	Декабрь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
53	Декабрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
54	Декабрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
55	Декабрь	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Сдача нормативов
<b>Теоретическая подготовка</b>										
56	Декабрь	24		Лекция	2		2	Правила безопасности во время занятий	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
57	Декабрь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
58	Декабрь	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
59	Январь	31		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафеты
60	Январь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
61	Январь	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
62	Январь	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений

63	Январь	19		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
64	Январь	19		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
65	Январь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
66	Январь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
67	Январь	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
68	Январь	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
69	Январь	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
70	Январь	28		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Психологическая подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
71	Январь	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Организационное занятие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
72	Февраль	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
73	Февраль	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
74	Февраль	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Конкурс
75	Февраль	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
76	Февраль	11		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
77	Февраль	11		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
78	Февраль	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
79	Февраль	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
80	Февраль	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
81	Февраль	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
82	Февраль	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
83	Февраль	25		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
84	Февраль	27		Лекция	1	1	2	Психологическая подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
85	Март	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений

86	Март	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
87	Март	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафеты
88	Март	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
89	Март	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
90	Март	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
91	Март	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
92	Март	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
93	Март	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
94	Март	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
95	Март	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
96	Март	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
97	Март	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
98	Март	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
99	Март	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
100	Март	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
101	Апрель	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
102	Апрель	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафеты
103	Апрель	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
104	Апрель	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
105	Апрель	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
106	Апрель	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
107	Апрель	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
108	Апрель	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
109	Апрель	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений

110	Апрель	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
111	Апрель	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
112	Апрель	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
113	Апрель	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
114	Апрель	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										
115	Апрель	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
116	Апрель	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
117	Апрель	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафеты
118	Май	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
119	Май	6		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
120	Май	6		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
121	Май	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
122	Май	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
123	Май	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
124	Май	15		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
125	Май	15		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
126	Май	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
127	Май	20		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
128	Май	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
129	Май	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
130	Май	25		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Сдача нормативов
<b>Теоретическая подготовка</b>										
131	Май	27		Лекция	2		2	Правила техники безопасности в летний период	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Беседа
<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>										

132	Май	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
133	Июнь	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
134	Июнь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафета
135	Июнь	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на ловкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
136	Июнь	5		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
137	Июнь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
138	Июнь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
139	Июнь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
140	Июнь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Техническая подготовка</b>										
141	Июнь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
142	Июнь	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
143	Июнь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Музыкально-двигательная подготовка	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Общездоровьесберегающая и специальная подготовка</b>										
144	Июнь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
145	Июнь	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
146	Июль	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Эстафеты
148	Июль	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
149	Июль	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Эстафета «Лето! Спорт! Жизнь!»	МАОУ Гимназия №49 г. Тюмени, малый спортивный зал	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>					<b>11</b>	<b>241</b>	<b>252</b>			

### 5 год обучения

**Количество академических часов: 252**

**Количество академических часов в неделю: 6**

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
								<b>Теоретическая подготовка</b>		



1	Сентябрь	2	15.20-16.50	Лекция	1		1	Правила безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общездоровьесберегающая и специальная подготовка</b>		
2	Сентябрь	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
3	Сентябрь	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
4	Сентябрь	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета
5	Сентябрь	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
6	Сентябрь	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
7	Сентябрь	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
8	Сентябрь	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
9	Сентябрь	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
10	Сентябрь	21		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
11	Сентябрь	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
12	Сентябрь	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
13	Сентябрь	25		Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
14	Сентябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
15	Сентябрь	30		Лекция	2		2	История возникновения художественной гимнастики	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общездоровьесберегающая и специальная подготовка</b>		
16	Октябрь	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
17	Октябрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
18	Октябрь	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Конкурс
19	Октябрь	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
20	Октябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
21	Октябрь	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
22	Октябрь	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
23	Октябрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

24	Октябрь	21		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
25	Октябрь	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
26	Октябрь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
27	Октябрь	28		Лекция	1		1	Достижения российских гимнасток	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
28	Октябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
29	Октябрь	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
30	Ноябрь	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Конкурс
31	Ноябрь	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
32	Ноябрь	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
33	Ноябрь	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
34	Ноябрь	13		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
35	Ноябрь	13		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
36	Ноябрь	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
37	Ноябрь	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
38	Ноябрь	20		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
39	Ноябрь	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
40	Ноябрь	25		Лекция	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
41	Ноябрь	27		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
42	Ноябрь	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
43	Декабрь	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
44	Декабрь	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
45	Декабрь	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
46	Декабрь	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение

									спортивный зал №2	упражнений
47	Декабрь	11	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
48	Декабрь	14	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
							<b>Техническая подготовка</b>			
50	Декабрь	16	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
51	Декабрь	18	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
52	Декабрь	21	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов	
							<b>Теоретическая подготовка</b>			
53	Декабрь	23	Лекция	1		1	Правила безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа	
							<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>			
54	Декабрь	23	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
55	Декабрь	25	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
56	Декабрь	28	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты	
57	Декабрь	30	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
58	Январь	11	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
59	Январь	13	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
60	Январь	15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
61	Январь	15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
62	Январь	18	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
63	Январь	18	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
							<b>Техническая подготовка</b>			
64	Январь	20	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
65	Январь	22	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
66	Январь	22	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
67	Январь	25	Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа	
68	Январь	27	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа	
							<b>Теоретическая подготовка</b>			
69	Январь	27	Лекция	1		1	Питание и гигиена спортсмена	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени,	Беседа	

								спортивный зал №2	
								<b>Общездоровья и специальная подготовка</b>	
70	Январь	29	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
71	Февраль	1	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
72	Февраль	3	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Конкурс
73	Февраль	5	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
74	Февраль	8	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
75	Февраль	10	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
76	Февраль	12	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
77	Февраль	15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
78	Февраль	17	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
79	Февраль	19	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>	
80	Февраль	19	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
81	Февраль	22	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
82	Февраль	24	Лекция	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общездоровья и специальная подготовка</b>	
83	Февраль	26	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
84	Март	1	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
85	Март	3	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
86	Март	5	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
87	Март	10	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
88	Март	12	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
89	Март	15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
90	Март	17	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
91	Март	19	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
92	Март	19	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

								<b>Техническая подготовка</b>		
93	Март	22	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
94	Март	24	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Предметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений Выполнение упражнений
95	Март	24	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
96	Март	26	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
97	Март	26	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
98	Март	29	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
99	Март	31	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
100	Апрель	2	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
101	Апрель	5	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
102	Апрель	7	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
103	Апрель	9	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
104	Апрель	12	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
105	Апрель	14	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
106	Апрель	16	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
107	Апрель	19	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
108	Апрель	21	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
109	Апрель	21	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Предметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
110	Апрель	23	Учебно-тренировочное занятие		2	2		Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
111	Апрель	26	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
112	Апрель	26	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Организационное занятие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
113	Апрель	28	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
114	Апрель	28	Учебно-тренировочное занятие		1	1		Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

115	Апрель	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
116	Май	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
117	Май	7		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
118	Май	7		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
119	Май	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
120	Май	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
121	Май	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
122	Май	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
123	Май	21		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
124	Май	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
125	Май	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
126	Май	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
127	Май	28		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
128	Май	31		Лекция	2		2	Правила техники безопасности в летний период	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
129	Июнь	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
130	Июнь	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
131	Июнь	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета
132	Июнь	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
133	Июнь	9		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
134	Июнь	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
135	Июнь	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
136	Июнь	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
137	Июнь	21		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

								<b>Техническая подготовка</b>		
138	Июнь	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
139	Июнь	25		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
140	Июнь	28		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
141	Июнь	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
142	Июль	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
143	Июль	2		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
144	Июль	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
145	Июль	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
146	Июль	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
147	Июль	12		Лекция	2		2	Травмы, методы их предотвращения и оказание первой помощи	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
				<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>237</b>	<b>252</b>			

### 5 год обучения

Количество академических часов: 252

Количество академических часов в неделю: 6

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Сентябрь	1	9.15-10.45	Лекция	1		1	Правила безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
2	Сентябрь	1		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
3	Сентябрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
4	Сентябрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета
5	Сентябрь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
6	Сентябрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение

									спортивный зал №2	упражнений
7	Сентябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
8	Сентябрь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
9	Сентябрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
10	Сентябрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
11	Сентябрь	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
12	Сентябрь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
13	Сентябрь	26		Лекция	2		2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
14	Сентябрь	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
15	Октябрь	1		Лекция	2		2	История возникновения художественной гимнастики	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
16	Октябрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
17	Октябрь	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
18	Октябрь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Конкурс
19	Октябрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
20	Октябрь	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
21	Октябрь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
22	Октябрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
23	Октябрь	20		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
24	Октябрь	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
25	Октябрь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
26	Октябрь	27		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
27	Октябрь	29		Лекция	1		1	Достижения российских гимнасток	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		



28	Октябрь	29		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
29	Октябрь	31		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
30	Ноябрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Конкурс
31	Ноябрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
32	Ноябрь	7		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
33	Ноябрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
34	Ноябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
35	Ноябрь	12		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
36	Ноябрь	14		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
37	Ноябрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
38	Ноябрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
39	Ноябрь	21		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
40	Ноябрь	24		Лекция	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
41	Ноябрь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
42	Ноябрь	28		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
43	Декабрь	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
44	Декабрь	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
45	Декабрь	5		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
46	Декабрь	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
47	Декабрь	10		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
48	Декабрь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
50	Декабрь	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
51	Декабрь	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
52	Декабрь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени,	Сдача

									спортивный зал №2	нормативов
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
53	Декабрь	22		Лекция	1		1	Правила безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
54	Декабрь	22		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
55	Декабрь	24		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
56	Декабрь	26		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
57	Декабрь	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
58	Декабрь	31		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
59	Январь	12		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
60	Январь	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
61	Январь	14		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
62	Январь	16		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
63	Январь	16		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
64	Январь	19		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
65	Январь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
66	Январь	21		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
67	Январь	23		Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
68	Январь	26		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
69	Январь	26		Лекция	1		1	Питание и гигиена спортсмена	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
70	Январь	28		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
71	Январь	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
72	Февраль	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Конкурс
73	Февраль	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
74	Февраль	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени,	Выполнение

									спортивный зал №2	упражнений
75	Февраль	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
76	Февраль	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
77	Февраль	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
78	Февраль	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
79	Февраль	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
80	Февраль	18		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
81	Февраль	20		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
82	Февраль	25		Лекция	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
83	Февраль	27		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
84	Март	2		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
85	Март	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
86	Март	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
87	Март	9		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
88	Март	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
89	Март	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
90	Март	16		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
91	Март	18		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
92	Март	20		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
93	Март	23		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
94	Март	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений Выполнение упражнений
95	Март	25		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
96	Март	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

97	Март	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
98	Март	30		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
99	Апрель	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
100	Апрель	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
101	Апрель	6		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
102	Апрель	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
103	Апрель	10		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
104	Апрель	10		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
105	Апрель	13		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
106	Апрель	15		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
107	Апрель	17		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Техническая подготовка</b>		
108	Апрель	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
109	Апрель	20		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
110	Апрель	22		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
111	Апрель	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
112	Апрель	24		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>		
113	Апрель	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
114	Апрель	27		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
115	Апрель	29		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
116	Май	4		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
117	Май	6		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
118	Май	6		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
119	Май	8		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
120	Май	11		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

									спортивный зал №2	упражнений
121	Май	13	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
122	Май	15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
							<b>Техническая подготовка</b>			
123	Май	18	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
124	Май	20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
125	Май	20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
126	Май	22	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
127	Май	25	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов	
							<b>Теоретическая подготовка</b>			
128	Май	27	Лекция	2		2	Правила техники безопасности в летний период	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа	
							<b>Общездоровьесберегающая и специальная подготовка</b>			
129	Май	29	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
130	Июнь	1	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
131	Июнь	3	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета	
132	Июнь	5	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
133	Июнь	5	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
134	Июнь	8	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
135	Июнь	10	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
136	Июнь	15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
137	Июнь	17	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на равновесие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
							<b>Техническая подготовка</b>			
138	Июнь	19	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
139	Июнь	22	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
140	Июнь	24	Учебно-тренировочное занятие	1	1	2	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа	
							<b>Общездоровьесберегающая и специальная подготовка</b>			
141	Июнь	26	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	
142	Июнь	29	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений	

									спортивный зал №2	упражнений
143	Июнь	29		Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
144	Июль	1		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
145	Июль	3		Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								<b>Теоретическая подготовка</b>		
150	Июль	6		Лекция		2	2	Травмы, методы их предотвращения и оказание первой помощи	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
				<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>236</b>	<b>252</b>		

**Примечание:** В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

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

- гимнастические маты, размером 2м \*1м.
- гимнастические ленты;
- скакалки;
- обручи;
- мячи

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в футболку и лосины/шорты/велосипедки, носки.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber, WhatsApp, Telegram.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн конференций Zoom.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимым инвентарем.

### Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

## 2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.
2. Открытые занятия.
3. Соревнования.

## 2.4. Оценочные материалы

### Контрольно-переводные нормативы 1 года обучения

#### Общефизическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	4	6	11
2. Прыжок в длину с места (см)	105	115	135
3. «Книжечка» за 1 мин (количество раз)	18	21	30

4. Наклон (см)	3	5	9
5. Челночный бег	10,6	10,4	9,5

Гимнастка переводится на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3. «Книжечка». Поднимание туловища из положения лежа на спине, считается количество раз за одну минуту

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучаемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, см

5. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

### 2-3 годы обучения

#### Общефизическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	7	13
2. Прыжок в длину с места (см)	120	130-145	150-165
3. «Книжечка» за 1 мин (количество раз)	24	27-30	36-40
4. Наклон (см)	3-4	5-6	11-13
5. Бег 30 метров (с)	6,0-6,4	5,8-6,2	5,3-5,6

Гимнастка переводится на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3. «Книжечка». Поднимание туловища из положения лежа на спине, считается количество раз за одну минуту

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучаемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, см

5. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.



## 4-5 годы обучения

### Общефизическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	8	10	15
2. Прыжок в длину с места (см)	150	160	180
3. «Книжечка» за 1 мин (количество раз)	31	34	43
4. Наклон (см)	5	8	15
5. Бег 60 метров (с)	10,6	10,4	9,6

Гимнастка переводится на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прямое положение туловища, сгибание рук производить до касания грудью пола, руки на ширине плеч. Подсчитывается количество правильно выполненных движений.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат, см.

3. «Книжечка». Поднимание туловища из положения лежа на спине, считается количество раз за одну минуту

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучаемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, см

5. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

### 2.5. Методические материалы

*Формы и режим занятий.* Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия; участие в соревнованиях. Занятия учебных групп проводятся по расписанию, утвержденному администрацией учреждения, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 1 год, на учебно-тренировочном этапе - 2 года и на этапе спортивного совершенствования 2 года.

#### *Методы тренировки гимнасток*

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный:

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1.	Словесный	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.

		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений.
		Упрощенного и усложненного упражнения.	У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.
		Стандартного и переменного упражнения.	Меняются условия и количественные компоненты движений.
		Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	Помощи	Физической помощи: – Тренера; – Соученицы; – Тренажера.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: – Зрительной; – Слуховой; – Тактильной.	Виды: Зрительные ориентиры, Звуковые сигналы (хлопки, счет), Музыка, Материальные ограничители.
5	Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
6	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

### *Методы организации занятий*

*Фронтальный метод* помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

*Групповой метод* позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

*Индивидуальный метод* обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

*Игровой метод* – придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения

упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

*Структурный метод* – последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

*Метод усложнения* – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

*Метод сходства* – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

*Метод блоков* – используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

## 2.6. Список литературы

*Для педагога:*

1. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе. М, Просвещение, 1972 г.
2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. Пособие.- М., Дрофа, 2003 г.
3. Собинов Б.К. Путь к красоте. «Молодая гвардия, 1964 г.

*Для воспитанников и родителей:*

1. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики.- М., Просвещение, 1992 г.
2. Украна М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика. М, «Физическая культура и спорт», 1977 г.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М., Физкультура и спорт, 1982 г.