



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.
« 20 » 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации программы: 5 лет
Возраст занимающихся: 4 – 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности, 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 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 «Художественная гимнастика» 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 4 до 17 лет.

Наполняемость группы 20-30 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:

1-3 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу, педагогическая нагрузка на одну группу в год – 148 академических часов.

4-5 год обучения для детей 8 лет и старше:

- 3 раза в неделю по 1 академическому часу, педагогическая нагрузка на одну группу в год – 148 академических часов.

- 3 раза в неделю по 2 часа, педагогическая нагрузка на одну группу в год – 296 академических часов.

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 видеоуроков, 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 обучающихся в группы для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей «Художественная гимнастика» программе осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей и 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**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	4	1	3	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал	7	7	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	7	4	3	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	55	-	55	Сдача

					нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	33	-	33	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	39	-	39	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	3	-	3	Экзамен
	Всего	148	12	136	

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 общей физической 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 специальной физической 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, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ 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	6	6	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	5	3	2	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	41	-	41	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	35	-	35	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	53	-	53	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	5	-	5	Экзамен
	Всего	148	9	139	

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, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ 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.	6	6	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	5	2	3	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка.	34	-	34	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка.	32	-	32	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	63	-	63	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	5	-	5	Экзамен
	Всего	148	8	140	

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, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ 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	6	6	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	8	5	3	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка.	33	-	33	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка.	31	-	31	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	62	-	62	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	5	-	5	Экзамен
	Всего	148	11	137	

**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, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Учебно-тематический план 5 год обучения

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Организационные занятия	7	-	7	Беседа, опрос
2.	Раздел 2. Теоретический материал	9	9	-	Беседа, опрос
3.	Раздел 3. Психологическая подготовка	12	6	6	Беседа, опрос
4.	Раздел 4. Общефизическая подготовка	38	-	38	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	76	-	76	Сдача нормативов
6.	Раздел 6. Техническая подготовка	122	-	122	Сдача нормативов
7.	Раздел 7. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Экзамен
	Всего	296	15	253	

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 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, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

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

1 год обучения

Количество академических часов в год: 148

Количество академических часов в неделю: 3

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
								Теоретическая подготовка		
1.	Сентябрь	1	17.05-18.05	Лекция	1		1	Знакомство с обучающимися	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
2.	Сентябрь	3	17.05-18.05	Лекция	1		1	Правила техники безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
								Общефизическая и специальная подготовка		
3.	Сентябрь	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения: каракатица, крокодилчик	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, в приседе и др. в различных соединениях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Проведение спортивных игр и эстафет	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, наклоны	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Прыжки с одинарной и сложной вдвое скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Изучение понятия равновесия на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		
10.	Сентябрь	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка: объединение упражнений в связки, работа в паре	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка: вращение скакалки в боковой и фронтальной плоскостях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	26	17.05-18.05	Лекция	1		1	Психологическая беседа	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
								Теоретическая подготовка		
13.	Сентябрь	29	17.05-18.05	Лекция	1		1	История возникновения художественной гимнастики	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
								Общефизическая и специальная подготовка		
14.	Октябрь	1	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения: кувырок вперед и назад	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Специфические формы ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, приставной, и др. в различных соединениях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Проведение спортивных игр и эстафеты с использованием скакалки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции, внимательность	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

18.	Октябрь	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, прыжки на двух и одной ногах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе с помощью опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, пресс в парах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
21.	Октябрь	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, понятие о волнах и взмахах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, изучение позиций ног у опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
25.	Октябрь	27	17.05-18.05	Лекция		1	1	Достижения российских гимнасток	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
26.	Октябрь	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, выпады	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
27.	Октябрь	31	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий и др. в различных комбинациях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Изучение разминочного комплекса упражнений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость, мост из положения лежа	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка, дорожка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
32.	Ноябрь	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, передача скакалки перед и над собой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	14	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, постановка выворотной стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	21	17.05-18.05	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
37.	Ноябрь	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Понятие пружинка, пережат с пятки на полупалец у станка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
38.	Ноябрь	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на ловкость и внимательность	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
39.	Ноябрь	28	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, бабочка и лягушка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	1	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, колечко и корзиночка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

41.	Декабрь	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию, работа со сменой направлений движения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, прыжки туда-обратно змейкой на двух ногах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе без опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
44.	Декабрь	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка: передача скакалки под рукой, ногой, за спиной, за головой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, изучение позиций рук без опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
Теоретическая подготовка										
49.	Декабрь	22	17.05-18.05	Лекция		1	1	Правила безопасности в зимний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
50.	Декабрь	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, работа в парах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
51.	Декабрь	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, упор стоя, лежа, сидя	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
52.	Декабрь	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Восстановительно занятие, расслабление	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
53.	Декабрь	31	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость, мост на коленях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
54.	Январь	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, прыжки туда-обратно змейкой на одной ноге	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
55.	Январь	14	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесия на двух ногах на полупальцах без опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
56.	Январь	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, полупагат	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
57.	Январь	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение техники вращения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
58.	Январь	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, шле и реливэ	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
59.	Январь	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
60.	Январь	26	17.05-18.05	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Теоретическая подготовка										
61.	Январь	28	17.05-18.05	Лекция		1	1	Строение и функции организма человека.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
62.	Январь	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, стойка на лопатках	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
63.	Февраль	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, шпагат	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

64.	Февраль	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общездоровьесберегающая подготовка, пресс, отжимания	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
65.	Февраль	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции, координацию	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
66.	Февраль	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
67.	Февраль	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
68.	Февраль	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, основы акробатики, самостраховка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
69.	Февраль	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, эшпаде со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
70.	Февраль	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
71.	Февраль	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
72.	Февраль	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
73.	Февраль	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, наклоны и подъемы корпуса в разных плоскостях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
74.	Март	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический, на внешнем и внутреннем своде стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
75.	Март	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовые упражнения, махи лежа	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
76.	Март	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнение на развитие физической силы в статике	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
77.	Март	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, лодочка с высоким подниманием рук и ног	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
78.	Март	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, наклоны	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
79.	Март	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
80.	Март	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию, ассиметричные движения рук	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
81.	Март	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, волны руками и туловищем	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
82.	Март	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, обкрутка скакалки вокруг шеи, тела	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
83.	Март	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
84.	Март	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
85.	Март	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на сплочение	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
86.	Март	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, основы акробатики, колесо	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

87.	Апрель	1	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнение на развитие физической силы в динамике	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
88.	Апрель	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на скорость реакции, координацию	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
89.	Апрель	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, прыжки в высоту и длину	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
90.	Апрель	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
91.	Апрель	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, техника выполнения поворота	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
92.	Апрель	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, вращение скакалки одной и двумя руками в разных плоскостях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
93.	Апрель	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, батман тандо из разных позиций ног у станка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
94.	Апрель	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
95.	Апрель	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
96.	Апрель	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
97.	Апрель	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, пресс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
98.	Апрель	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат с возвышения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
99.	Апрель	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, мост на ногах и коленях с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
100.	Май	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
101.	Май	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, приставной шаг	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
102.	Май	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
103.	Май	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники поворота	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
104.	Май	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, эшпаше скакалкой через руку и корпус	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
105.	Май	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, упражнения на выворотность стоп	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
106.	Май	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
107.	Май	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Теоретическая подготовка										
108.	Май	22	17.05-18.05	Лекция	1		1	Правила техники безопасности в летний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
109.	Май	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, кросс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
110.	Май	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, изучение техники	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение

								равновесия «флажок» у опоры		упражнений
111.	Май	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Эстафета со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
112.	Июнь	1	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, колесо из разных исходных положений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
113.	Июнь	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
114.	Июнь	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, выпрыгивание из глубокого приседа	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
115.	Июнь	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		
116.	Июнь	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники равновесия «пассе»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
117.	Июнь	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, отработка позиций рук без станка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
118.	Июнь	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
119.	Июнь	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
								Общефизическая и специальная подготовка		
120.	Июнь	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, работа в парах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
121.	Июнь	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сложнокоординационные упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
122.	Июнь	26,29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на ловкость, внимательность	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
123.	Июль	1	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, коробочка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
124.	Июль	3,6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Скоростно-силовая и общефизическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
125.	Июль	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		
126.	Июль	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
127.	Июль	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
128.	Июль	15	17.05-18.05	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
								Общефизическая и специальная подготовка		
129.	Июль	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, перекач по спине	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
130.	Июль	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка техники ходьбы и бега	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
131.	Июль	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на сплочение детского коллектива	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
132.	Июль	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, шпагат со скамейки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
133.	Июль	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Подвижные игры на внимательность и ловкость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
134.	Июль	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение

								качеств		упражнений
135.	Июль	31	17.05-18.05	Лекция	1		1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
136.	Август	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Развитие гибкости, лодочка, стойка на груди	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
137.	Август	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Скоростно-силовая и общефизическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
138.	Август	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце без опоры. Флажок.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
139.	Август	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Хореография, шаги из народного танца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
140.	Август	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Предметная подготовка, техника броска и ловли обруча	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
141.	Август	14	17.05-18.05	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
142.	Август	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Акробатика, колесо на лопатках	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
143.	Август	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Кросс, беговые упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
144.	Август	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Спортивные игры, игры на сплочение детского коллектива	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
145.	Август	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Общеразвивающие упражнения, пресс, отжимания	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
146.	Август	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие			1	Сдача нормативов ГТО	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
Итого					12	136	148			

2 год обучения

Количество академических часов в год: 148

Количество академических часов в неделю: 3

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
Теоретическая подготовка										
1.	Сентябрь	2	18.20-19.20	Лекция	1		1	Правила техники безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
2.	Сентябрь	4	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, наклоны	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	11	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

									г. Тюмени, спортивный зал №2	упражнений
6.	Сентябрь	14	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Техническая подготовка	
7.	Сентябрь	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники прыжка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	18	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, передача обруча хватом сверху перед и за собой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, реливе и плие в разных позициях ног	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	25	18.20-19.20	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
12.	Сентябрь	28	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
									Теоретическая подготовка	
13.	Сентябрь	30	18.20-19.20	Лекция	1		1	Питание и гигиена спортсмена	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общездоровьесберегающая и специальная подготовка	
14.	Октябрь	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, пресс, отжимания	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	5	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка техники приставного шага с разным положением корпуса	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на сплочение детского коллектива	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Эстафеты
17.	Октябрь	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на скорость реакции, координацию	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	12	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	14	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Техническая подготовка	
20.	Октябрь	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение целостной волны	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	19	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, передача обруча под ногой, рукой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

22.	Октябрь	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, отработка выворотности стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	26	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
25.	Октябрь	28	17.05-18.05	Лекция		1	1	Строение и функции организма человека	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
26.	Октябрь	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба, прыжки с наскока	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат с возвышения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	6	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, прыжки крестом в скакалку	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	11	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
31.	Ноябрь	13	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, передача обруча за спиной, за головой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	16,18	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография, танцевальный шаг	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	20	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	25	18.20-19.20	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
36.	Ноябрь	27	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Закачивание стопы, растяжка подколенных связок	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
37.	Ноябрь	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат от стены	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, акробатика, колесо на руках и локтях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

									№2	
39.	Декабрь	4	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце без опоры с ногой «флажок»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
42.	Декабрь	11	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, целостная волна прямая и обратная	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	14	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, перекаат обруча по полу перед и за собой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, работа над выворотностью стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	18	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Соревнования «на приз Деда Мороза»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
Теоретическая подготовка										
48.	Декабрь	25	17.05-18.05	Лекция	1		1	Правила безопасности в зимний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
49.	Декабрь	28	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, каракатица, перекаат по спине	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
50.	Декабрь	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Эстафета, работа в команде	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Игры
51.	Январь	11	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Восстановительно занятие, расслабление	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
52.	Январь	13	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию, ассиметричная работа рук	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
53.	Январь	15,18	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на прыгучесть, прыжки туда-обратно через препятствие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
54.	Январь	20	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
55.	Январь	22	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, боковая волна	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

									г.Тюмени, спортивный зал №2	упражнений
56.	Январь	25	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
57.	Январь	27	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
58.	Январь	29	18.20-19.20	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Теоретическая подготовка										
59.	Февраль	1	18.20-19.20	Лекция	1		1	Основы музыкальной грамоты	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
60.	Февраль	3	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на ловкость, внимательность	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
61.	Февраль	5	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, выпады	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
62.	Февраль	8	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая и общездоровьесберегающая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
63.	Февраль	10	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
64.	Февраль	12	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
65.	Февраль	15	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
66.	Февраль	17	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, наклоны в разной плоскости со сменой амплитуды	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
67.	Февраль	19,22	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Предметная подготовка, вращение обруча на руке, в кисти	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
68.	Февраль	24	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
69.	Февраль	26	18.20-19.20	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
70.	Март	1	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, приседания с выходом на одну и две ноги	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
71.	Март	3	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на сплочение детского коллектива	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры

72.	Март	5	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на ловкость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
73.	Март	10	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, изучение техники переворота на локтях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
74.	Март	12	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
75.	Март	15	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
76.	Март	17	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение техники одноименного вращения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
77.	Март	19	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, вертушка обруча вокруг кисти	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
78.	Март	22,24	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография, танцевальный шаг	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
79.	Март	26	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
80.	Март	29	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общездоровья и специальная подготовка										
81.	Март	31	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, удержание рук в наклоне	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
82.	Апрель	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
83.	Апрель	5	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения скорость реакции, координацию	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
84.	Апрель	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
85.	Апрель	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
86.	Апрель	12	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка одноименного вращения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
87.	Апрель	14	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, обкрутка обруча вокруг шеи, ног, кистей	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
88.	Апрель	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, работа над выворотностью стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

89.	Апрель	19	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
90.	Апрель	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
91.	Апрель	23	18.20-19.20	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
92.	Апрель	26	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общездоровья и специальная подготовка	
93.	Апрель	28	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, пресс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
94.	Апрель	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
95.	Май	5	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
96.	Май	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
97.	Май	12	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Техническая подготовка	
98.	Май	14	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение техники турляна на полной стопе	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
99.	Май	17	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, большой и малый круг обручем	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
100.	Май	19	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, постановка рук	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
101.	Май	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
102.	Май	24	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
103.	Май	26	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Теоретическая подготовка	
104.	Май	28	18.20-19.20	Лекция	1		1	Правила техники безопасности в летний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общездоровья и специальная подготовка	
105.	Май	31	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Изучение комплекса на разминку стоп	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

									№2	
106.	Июнь	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
107.	Июнь	4	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, наклон к одной и двум ногам	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
108.	Июнь	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, переворот на локтях вперед и назад	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
109.	Июнь	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
110.	Июнь	11	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
111.	Июнь	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, прыжки со сменой ног	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
112.	Июнь	18	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, изучение техники броска	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
113.	Июнь	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
114.	Июнь	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
115.	Июнь	25	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общездоровья и специальная подготовка										
116.	Июнь	28	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба, приставной шаг	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
117.	Июнь	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
118.	Июль	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, стойка на груди	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
119.	Июль	5	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, стойка на руках с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
120.	Июль	7	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
121.	Июль	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
122.	Июль	12	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

123.	Июль	14	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
124.	Июль	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение понятия многоскоки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
125.	Июль	19	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, работа над выворотностью стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
126.	Июль	21	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
127.	Июль	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общезначительная и специальная подготовка										
128.	Июль	26	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Мелкая акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
129.	Июль	28	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общезначительные упражнения, кросс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
130.	Июль	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
131.	Август	2	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце. Удержания	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
132.	Август	4	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
133.	Август	6	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, прыжковая	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
134.	Август	9	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, танцевальные шаги	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
135.	Август	11	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
136.	Август	13	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общезначительная и специальная подготовка										
137.	Август	16	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Мелкая акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
138.	Август	18	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общезначительные упражнения, кросс, беговые упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
139.	Август	20	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие координации, скорости смены	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Выполнение

								работы	г.Тюмени, спортивный зал №2	упражнений
140.	Август	23	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой, мастерство со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
141.	Август	25	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
142.	Август	27	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Игра- эстафета «До свидания, лето!»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета
143.	Август	30	18.20-19.20	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача нормативов ГТО, подведение итогов учебного года	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Итого					9	139	148			

3 год обучения

Количество академических часов в год: 148

Количество академических часов в неделю: 3

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
								Теоретическая подготовка		
1.	Сентябрь	2	17.05-18.05	Лекция	1		1	Правила техники безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								Общефизическая и специальная подготовка		
2.	Сентябрь	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, бег и ходьба	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, шпагат с возвышения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, наклон с захватом голени лежа	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на скорость реакции, координацию	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	14	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		
7.	Сентябрь	16,18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка, отработка техники выполнения турьяна	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, пережат обруча по рукам	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	25	17.05-18.05	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал	Беседа

									№2	
11.	Сентябрь	28	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
									Теоретическая подготовка	
12.	Сентябрь	30	17.05-18.05	Лекция		1	1	Режим, питание и гигиена гимнасток	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общефизическая и специальная подготовка	
13.	Октябрь	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, изучение техники стойки на руках	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полупальце с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Техническая подготовка	
18.	Октябрь	14,16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка, изучение техники прыжка «касаясь»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, изучение разных способов броска	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Теоретическая подготовка	
23.	Октябрь	28	17.05-18.05	Лекция		1	1	Достижения российских гимнасток	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Лекция
									Общефизическая и специальная подготовка	
24.	Октябрь	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, выпады	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
25.	Ноябрь	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на сплочение	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

27.	Ноябрь	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, толчок от опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
29.	Ноябрь	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, соединение элементов в связки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, перекач обруча по разным частям тела	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	18,20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография, мелкие хореографические прыжки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	27	17.05-18.05	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
35.	Ноябрь	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба, приставной шаг	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
36.	Декабрь	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат с наклоном корпуса	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
37.	Декабрь	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, переворот вперед и назад	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
38.	Декабрь	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на гибкость, приседания в мостике на руках и локтях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на устойчивость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
41.	Декабрь	14	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, совершенствование техники выполнения равновесий	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, отработка ловкости манипуляций	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, народный танец	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

									№2	
44.	Декабрь	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Соревнования «на приз Деда Мороза»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
46.	Декабрь	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Теоретическая подготовка	
47.	Декабрь	28	17.05-18.05	Лекция		1	1	Правила безопасности в зимний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общефизическая и специальная подготовка	
48.	Декабрь	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
49.	Январь	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Восстановительное занятие, расслабление	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
50.	Январь	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат от стены	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
51.	Январь	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения координацию, ассиметричная работа руками	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
52.	Январь	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
53.	Январь	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Техническая подготовка	
54.	Январь	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, волны	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
55.	Январь	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, адажио	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
56.	Январь	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
57.	Январь	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
58.	Февраль	1	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Теоретическая подготовка	17.05-18.05
59.	Февраль	3	17.05-18.05	Лекция		1	1	Рекомендации к режиму дня и питанию гимнасток	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа

								Общезначительная и специальная подготовка		
60.	Февраль	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, переворот со сменой ног	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
61.	Февраль	8	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, изучение техники маха с сопротивлением	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
62.	Февраль	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
63.	Февраль	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на устойчивость и равновесие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
64.	Февраль	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		
65.	Февраль	17,19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка, изучение техники равновесия в этипде и захвате	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
66.	Февраль	22,24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Предметная подготовка, проход и прыжок в обруч, изучение разных способов ловли обруча	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
67.	Февраль	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
68.	Март	1	17.05-18.05	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								Общезначительная и специальная подготовка		
69.	Март	3	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, пресс, отжимания	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
70.	Март	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Игры
71.	Март	10	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Совершенствование и отработка равновесия в захвате	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
72.	Март	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, стойка на груди с удержанием ног	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
73.	Март	15	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, махи с сопротивлением	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
74.	Март	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		
75.	Март	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение техники поворота в этипде	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

76.	Март	22	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, бросок обруча с вращения в разных плоскостях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
77.	Март	24,26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография, элементы современного танца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
78.	Март	29	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
79.	Март	31	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
80.	Апрель	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, перекат через грудь вперед и назад	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
81.	Апрель	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
82.	Апрель	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
83.	Апрель	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, многоскоки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
84.	Апрель	12,14	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка, соединение элементов в связки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
85.	Апрель	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, перекат обруча по разным частям тела	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
86.	Апрель	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, отработка танцевальной дорожки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
87.	Апрель	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
88.	Апрель	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
89.	Апрель	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
90.	Апрель	28	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общефизическая и специальная подготовка										
91.	Апрель	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на внимательность	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
92.	Май	5	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, перекат через грудь назад с наклоном	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

									№2	
93.	Май	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, прыжки через скакалку в паре	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
94.	Май	12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
95.	Май	14	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, изучение техники равновесия в кольцо	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
96.	Май	17	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, обратный кат обруча	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
97.	Май	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, постановка рук	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
98.	Май	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
99.	Май	24	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
100.	Май	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
101.	Май	28	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Теоретическая подготовка										
102.	Май	31	17.05-18.05	Лекция	1		1	Правила техники безопасности в летний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
103.	Июнь	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Игры
104.	Июнь	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, наклон стоя с разной амплитудой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
105.	Июнь	7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, колесо на одной и двух руках	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
106.	Июнь	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
107.	Июнь	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
108.	Июнь	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, равновесие в захват и кольцо на всей стопе с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

109.	Июнь	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, применение работы обручем в комбинации с элементами	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
110.	Июнь	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
111.	Июнь	23,25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
112.	Июнь	28	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общефизическая и специальная подготовка										
113.	Июнь	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Бег и ходьба, изучение техники прыжка жете, жете кольцо и прогнувшись	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
114.	Июль	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат с опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
115.	Июль	5,7	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
116.	Июль	9,12	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Беспредметная подготовка, соединение элементов в связки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
117.	Июль	14,16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Предметная подготовка, совершенствование техники броска и ловли	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
118.	Июль	19	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, адажио	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
119.	Июль	21	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
120.	Июль	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общефизическая и специальная подготовка										
121.	Июль	26	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, махи без опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
122.	Июль	28	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, переворот вперед и назад со сменой ног	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
123.	Июль	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, захват голени на шпагате	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
124.	Август	2	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце. Удержания	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
125.	Август	4	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

								№2		
								Техническая подготовка		
126.	Август	6	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, прыжковая	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
127.	Август	9	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, танцевальные шаги	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
128.	Август	11	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
129.	Август	13	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								Общездоровьесберегающая и специальная подготовка		
130.	Август	16	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
131.	Август	18	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общездоровьесберегающие упражнения, кросс, беговые упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
132.	Август	20	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие координации, скорости смены работы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
133.	Август	23	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой, мастерство на броске со скакалкой, мастерство на ловле	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
134.	Август	25	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
135.	Август	27	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Игра- эстафета «До свидания, лето!»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета
136.	Август	30	17.05-18.05	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача нормативов ГТО, подведение итогов учебного года	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
				Итого	8	140	148			

4 год обучения

Количество академических часов в год: 148

Количество академических часов в неделю: 3

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					Теория	Практика	Всего			
								Теоретическая подготовка		
1.	Сентябрь	2	9.15-10.15	Лекция	1		1	Правила техники безопасности во время занятий	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								Общездоровьесберегающая и специальная подготовка		
2.	Сентябрь	4	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, кросс	СОШ 69к2, стадион	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	7	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Игры

									г. Тюмени, спортивный зал №2	
4.	Сентябрь	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, бочонок. Развитие гибкости, захват голени в мостике	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	11	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	14	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	16	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
8.	Сентябрь	18	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, совершенствование поворота в захват	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, баланс мяча на одной и двух руках	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	23	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, упражнения на выворотность стопы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	25	9.15-10.15	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
12.	Сентябрь	28	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
Теоретическая подготовка										
13.	Сентябрь	30	9.15-10.15	Лекция	1		1	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общездоровьесберегающая и специальная подготовка										
14.	Октябрь	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, бег и ходьба	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	5	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, упражнения на развитие пассивной гибкости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	7	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию, работа в парах	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе без опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	12	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
19.	Октябрь	14	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, совершенствование техники вращения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

20.	Октябрь	16	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, перекаат мяча по двум рукам	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	19	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	23	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	26	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Теоретическая подготовка										
25.	Октябрь	28	9.15-10.15	Лекция		1	1	Достижения российских гимнасток	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
26.	Октябрь	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат с опоры, махи с разной амплитудой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
28.	Ноябрь	6	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Изучение техники поворота фуге	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие активной гибкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	11	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на устойчивость и концентрацию	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
31.	Ноябрь	13	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, перекаат мяча по одной руке	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	16	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, закачивание стопы	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	18	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	20	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	23	9.15-10.15	Лекция		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
36.	Ноябрь	25	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа

								Общездоровьесберегающая и специальная подготовка		
37.	Ноябрь	27	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общеразвивающие упражнения, пресс, общая физическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
38.	Ноябрь	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, подъем со взъемов, перекаат назад со подъема со взъемов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, изучение переката через шпагат лежа на животе	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	4	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		Выполнение упражнений
41.	Декабрь	7	м	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, закачивание стопы, прыжковая	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, перекаат мяча по всему телу на спине и животе, изучение техники мастерства с отбивом мяча	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	11	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, эстрадный и современный танец	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	14	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	16,18	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Соревнования «на приз Деда Мороза»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
								Теоретическая подготовка		
47.	Декабрь	23	9.15-10.15	Лекция		1	1	Правила безопасности в зимний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
								Общездоровьесберегающая и специальная подготовка		
48.	Декабрь	25	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, высокое равновесие с опорой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	28	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, переворот с двух ног через поперечный шпагат, упражнения на активную гибкость, закачка спины	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
50.	Декабрь	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
51.	Январь	11	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Восстановительное занятие, расслабление	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
								Техническая подготовка		

52.	Январь	13	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники поворота с высокой ногой в захвате вперед и в сторону	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
53.	Январь	15	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, мастерство с перекатом без зрительного контроля	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
54.	Январь	18	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, ловля мяча в разных вариациях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
55.	Январь	20	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер, адажио	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
56.	Январь	22	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
57.	Январь	25	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
58.	Январь	27	9.15-10.15	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
59.	Январь	29	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Организационное занятие	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Теоретическая подготовка										
60.	Февраль	1	9.15-10.15	Лекция	1		1	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
61.	Февраль	3	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общая физическая подготовка, отжимания, ходьба на руках	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
62.	Февраль	5	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, эстафета	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
63.	Февраль	8	9.15-10.15	Лекция	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
64.	Февраль	10	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
65.	Февраль	12	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
66.	Февраль	15	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка, пресс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
67.	Февраль	17	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, мастерство с выбросом мяча	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
68.	Февраль	19	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, танцевальные дорожки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

									№2	
69.	Февраль	22,24	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
70.	Февраль	26	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общефизическая и специальная подготовка										
71.	Март	1	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнение на растяжку мышц бедра и подколенных связок	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
72.	Март	3	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка, ОФП	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
73.	Март	5	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на быстроту, скорость реакции	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
74.	Март	10	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
75.	Март	12	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка техники равновесий с высокой ногой на полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
76.	Март	15	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
77.	Март	17	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, вертолет	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
78.	Март	19	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, изучение техники ловли без зрительного контроля	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
79.	Март	22,24	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Хореография, танцевальные шаги из народного танца	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
80.	Март	26	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
81.	Март	29	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общефизическая и специальная подготовка										
82.	Март	31	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры, игры на сплочение	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Игры
83.	Апрель	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, махи со жгутом у опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
84.	Апрель	5	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие гибкости, акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
85.	Апрель	7	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, прыжковая с утяжелителями	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал	Выполнение упражнений

									№2	
									Техническая подготовка	
86.	Апрель	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники прыжка жете и широкого жете	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
87.	Апрель	12,14	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Предметная подготовка, круги и восьмерки мячом в разных плоскостях стоя на месте и в движении	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
88.	Апрель	16	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, танцевальные дорожки с предметом и без	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
89.	Апрель	19	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
90.	Апрель	21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
91.	Апрель	23	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общефизическая и специальная подготовка	
92.	Апрель	26	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, соединение элементов в связки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
93.	Апрель	28	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка, ОФП	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
94.	Апрель	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на внимательность, координацию	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
									Техническая подготовка	
95.	Май	5	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, мастерство с мячом без зрительного контроля	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
96.	Май	7	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, партер	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
97.	Май	12	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие	1		1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
98.	Май	14,17	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
99.	Май	19,21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
100.	Май	24	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
									Теоретическая подготовка	
101.	Май	26	9.15-10.15	Лекция		1	1	Правила техники безопасности в летний период	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
									Общефизическая и специальная подготовка	

102.	Май	28	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на растяжку, равновесие планше , развитие гибкости, захват прямой ноги назад лежа и стоя у опоры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
103.	Май	31	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, многоскоки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
104.	Июнь	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
105.	Июнь	4	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка, пресс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
106.	Июнь	7	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники равновесия планше в кольцо стоя на полной стопе	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
107.	Июнь	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, мастерство с мячом на перекате	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
108.	Июнь	11	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, адажио	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
109.	Июнь	16,18	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Музыкально-двигательная подготовка, отработка танцевальных дорожек с предметом и без	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
110.	Июнь	21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
111.	Июнь	23	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Беседа
Общefизическая и специальная подготовка										
112.	Июнь	25	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на координацию, скорость	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
113.	Июнь	28	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Развитие пассивной гибкости, акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
114.	Июнь	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Скоростно-силовая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
115.	Июль	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Растяжка, шпагат с двух скамеек в наклон	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
116.	Июль	5	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
117.	Июль	7	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
118.	Июль	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, отработка техники поворота в захват с ногой вперед и в сторону	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

119.	Июль	12	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Предметная подготовка, выброс мяча без зрительного контроля	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
120.	Июль	14	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, постановка рук	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
121.	Июль	16	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
122.	Июль	19,21	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Композиционно-исполнительная подготовка, отработка программы с предметом под музыку	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общефизическая и специальная подготовка										
123.	Июль	23	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общефизические упражнения, отжимания, пресс	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
124.	Июль	26	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Акробатика, соединение акробатических элементов в связки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
125.	Июль	28	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
126.	Июль	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Отработка равновесий на полной стопе и полупальце	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
127.	Август	2	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Удержания, работа со жгутом, махи	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
128.	Август	4	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Техническая подготовка										
129.	Август	6	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Беспредметная подготовка, прыжковая	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
130.	Август	9	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Хореография, танцевальные шаги	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
131.	Август	11	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Музыкально-двигательная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
132.	Август	13	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Композиционно-исполнительная подготовка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
Общефизическая и специальная подготовка										
133.	Август	16	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на выносливость, подкачка	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
134.	Август	18	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Общефизические упражнения, кросс, беговые упражнения	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
135.	Август	20	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на развитие координации, скорости смены работы	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений

136.	Август	23	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Упражнения на прыгучесть, работа со скакалкой, мастерство на броске со скакалкой, мастерство на ловле	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Выполнение упражнений
137.	Август	25	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Игры
138.	Август	27	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		1	1	Игра- эстафета «До свидания, лето!»	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Эстафета
139.	Август	30	9.15-10.15	Учебно-тренировочное занятие		2	2	Сдача нормативов ГТО, подведение итогов учебного года	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
Итого						11	137	148		

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;
- булавы;

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (или футболку и лосины/шорты/велосипедки), носки, носики.

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.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы 1 года обучения

Общепедагогическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	6	11

(количество раз)			
2. Прыжок в длину с места (см)	105	115	135
3. «Книжечка» за 1 мин (количество раз)	18	21	30

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. «Мост»	расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см	расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см	кисти рук в упоре касаются пяток
2. «Складка, сидя на полу»	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены
3. «Шпагат с пола»	расстояние от пола до бедра 6-10 см	расстояние от пола до бедра 1-5 см	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза
4. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая	в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты	туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены

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

1. «Мост». Исходное положение (далее И.п.) - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибом. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.П. – сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов

3. «Шпагат с пола». Выполнить шпагат на правую, левую ногу. Измерить расстояние от бедра до пола.

4. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед

2-3 годы обучения
Общезначительная подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	7	13
4. Прыжок в длину с места (см)	120	130	150
5. «Книжечка» за 1 мин (количество раз)	24	27	36

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. «Мост»	расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см	расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см	кисти рук в упоре касаются пяток
2. «Складка, сидя на полу»	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены	в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены	в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены
3. «Шпагат с пола»	расстояние от пола до бедра 6-10 см	расстояние от пола до бедра 1-5 см	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза
4. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая	в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты	туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены

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

1. «Мост». Исходное положение (далее И.п.) - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибом. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Складка, сидя на полу». И.п. – сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов

3. «Шпагат с пола». Выполнить шпагат на правую, левую ногу. Измерить расстояние от бедра до пола.

4. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед

4-5 годы обучения

Общезначительная подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	7	9	14
2. Прыжок в длину с места (см)	135	145	165
3. «Книжечка» за 1 мин (количество раз)	28	30	40

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1. «Мост» из положения стоя	«мост», кисти рук в упоре у пяток;	«мост» с захватом за голени	«мост» с захватом за голени с касанием головой бедер
2. «Шпагат с опоры в наклон»	расстояние от пола до бедра 6-10 см	расстояние от пола до бедра 1-5 см	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками
3. Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением	15 раз	16 раз

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

1. «Мост». Исходное положение (далее И.п.) - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибом. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30см с наклоном назад и захватом за голень. Выполнить шпагат на правую, левую ногу. Измерить расстояние от бедра до пола.

3. Количество прыжков на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед за 10 сек

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.