

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 164
от «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 198-о/д
от «30» августа 2019 г.
Директор лицея №144

(Л. А. Федорова)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

«Через пластику тела к полету души»

Возраст учащихся 10-16 лет

Срок реализации: 3 год обучения

Разработчик: Артемьева Жанна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфическими двигательными действиями художественной гимнастики являются движения выразительной пластики. Упражнения художественной гимнастики отличает целостный, динамичный, танцевальный характер их исполнения.

Для достижения цели, поставленной в рамках программы «Через пластику тела к полету души» по формированию гармонично развитой личности, творческой, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством художественной гимнастики на этапе 3-го года обучения служат следующие **задачи:**

обучающие

- ✓ сформировать знания об основных этапах исторического развития художественной гимнастики и об ее современном состоянии, о ведущей роли российских спортсменок на международной арене этого вида спорта;
- ✓ сформировать знания о причинах спортивных травм, мерах их профилактики при выполнении упражнений художественной гимнастики;
- ✓ сформировать представление об основных разновидностях динамических оттенков музыки и музыкального размера;
- ✓ обучить приемам психорегуляции предстартового состояния на соревнованиях и показательных выступлениях;
- ✓ обучить приемам измерения индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ познакомить со структурой музыкальной фразы, восходящей и нисходящей линиями мелодии;
- ✓ приучать ритмично выполнять повторяющиеся движения, изменять параметры и направление движения в зависимости от изменения силы звука, начала новой музыкальной фразы;
- ✓ обучить технике базовых элементов художественной гимнастики с булавами;
- ✓ познакомить с техникой выполнения комбинаций из простейших элементов классического, народно-характерного и историко-бытового танца;
- ✓ обучить спортивным и спортивно-танцевальным комплексам упражнений программы по художественной гимнастике третьего года обучения;

развивающие

- ✓ развивать двигательные способности: гибкость, координацию движений; выносливость, укреплять мышечный корсет;
- ✓ развивать музыкальность, танцевальность, выразительность;
- ✓ расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

воспитательные

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость (старательность), лидерство;
- ✓ воспитывать творческую инициативу и самостоятельность в решении поставленных задач;
- ✓ воспитывать общительность, доброжелательность и терпимость в отношениях между сверстниками;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в спортивной секции художественной гимнастики, культуру общения и взаимодействия в группе.

По окончании третьего года обучения должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

умения:

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений; выделяться среди сверстниц пластичностью, грациозностью, высокой культурой движений и поведения;

— активно и творчески включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы и района, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

формирование:

— потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни;

развитие:

— интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

Овладение:

— широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;

умения:

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека;

— организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (в том числе технику безопасности на занятиях художественной гимнастикой, самостраховку);

— определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

логические представления:

— о причинах спортивных травм, мерах их профилактики, о способах оказания страховки и самостраховки при выполнении упражнений художественной гимнастики;

— о видах предстартовых состояний спортсмена и о приемах психорегуляции;

знания:

— истории развития художественной гимнастики как вида спорта;

— основных разновидностей динамических оттенков музыки и музыкального размера;

— комплекса разминки мышечно-связочного аппарата у гимнастической стенки, комплекса из 15 упражнений для СФП; фундаментальных групп упражнений с предметами (скакалка, обруч, лента, мяч, булавы);

умения:

— выполнять простейшие базовые элементы с булавами в гимнастическом стиле, с правильной осанкой; исполнять индивидуальные комбинации без предмета, со скакалкой, с обручем, с мячом по программе I юношеского разряда слитно под музыку; характеризовать признаки качественного исполнения упражнений;

— различать в звучащей музыке музыкальные предложения музыкальной фразы, восходящую и нисходящую линии мелодии; выделять структурные части в музыкальном отрывке;

— двигателью импровизировать под музыку на основе индивидуального выбора средств пластической выразительности и личного понимания характера музыки;

— выполнять комплексы упражнений программы по художественной гимнастике третьего года обучения;

— свободно и естественно, эмоционально исполнять на сцене групповые показательные номера спортивно-танцевального характера

Содержание обучения

1. Введение.

Теория.

История развития художественной гимнастики в России

Значение и место художественной гимнастики в отечественной системе физического воспитания. Санкт-Петербург – родина мировой художественной гимнастики. Краткие сведения по истории развития художественной гимнастики в СССР, в России. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Практика. Игры «Повтори и передай», «Фигура гимнастки, на месте замри».

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика

• Строевые упражнения. *Перемена направления:* движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу. *Перестроения:* из шеренги в две шеренги, из шеренги в три шеренги уступом, из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении, из одного круга в два.

• Общеразвивающие упражнения.

Изучение положений. Промежуточные положения рук.

• *Упражнения с предметами*

С набивным мячом (1кг). Подбрасывание мяча ногами вперед, назад с последующей ловлей руками; приседание и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч. Упражнения в парах (бросок от груди, из-за головы, сбоку, назад, из-под ног, под руку, под ногу). Эстафеты с передачей и бросками мяча.

С гимнастической палкой. перешагивание, перепрыгивание через палку; перемахи одной ногой через палку вперед и назад; из седа перемахи одной или двумя ногами вперед и назад.

Упражнения на снарядах

На гимнастической скамейке: перепрыгивание влево, вправо; прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку, с различными движениями руками. То же в эстафетах. Из упора лежа с опорой руками о скамейку сгибание и выпрямление рук.

На гимнастической стенке. из положения лежа на спине или сидя, зацепившись носками за нижнюю рейку, наклоны вперед с захватом за ноги (или без захвата) и возвращение в исходное положение. Эстафеты с упражнениями на гимнастической стенке

Упражнения из других видов спорта

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 50м; 70 м.

Лыжи: ходьба на лыжах одновременным и попеременным способами;

Спортивные игры: *волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон (по выбору);*

Подвижные игры: *игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.*

Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы-прогулки.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

• Учет, средства и методы оценки состояния и динамики физического развития, общей и специальной физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. Понятия «тест», «контрольное упражнение».

• Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности спортивных травм. Роль разминки для профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой помощи (до врача). Презентация.

Практика.

- Входная» диагностика уровня физической подготовленности учащихся. Контрольные упражнения представлены в Приложении 7.
- Упражнения на силу мышц рук. Содержание практического блока СФП представлено в Приложении 12.
- Упражнения на силу мышц ног (у опоры и на середине).
- Упражнения на силу мышц туловища (у опоры и без опоры).
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития координации движений (в т.ч. функции равновесия).
- Комплекс упражнений СФП для самостоятельных занятий. (Приложение 25)
- Комплекс упражнений для разминки у гимнастической стенки.
- Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности учащихся.
- Итоговая диагностика уровня физической подготовленности учащихся.
- Промежуточная диагностика уровня физической подготовленности учащихся.
- Итоговая диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

4. Музыкальная грамота

Теория.

Структура музыкального отрывка. Музыкальная фраза, музыкальное предложение. «Восходящая» и «нисходящая» линии мелодии.

Практика

- *Темп.* Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега и других упражнений в заданном темпе после прекращения музыки. Музыкальные игры типа «Определи и покажи», «Чья команда дружнее».

- *Метр. Такт. Размер.* Выявление периодически повторяющегося акцента. Тактировка на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильных и слабых долей такта. Определение на слух музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4) по метрическому акценту. Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры».

- *Характер и динамика музыки.* Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки (например, броски мяча вверх, постепенно увеличивая силу броска и высоту полета и уменьшая в зависимости от ослабления и усиления силы звука). Музыкальные игры типа: «Тише – громче», «Кот и мыши», «Угадай, кто».

- Соответствие движений построению музыкальной фразы, музыкального предложения. Изменение направления движения с началом новой фразы, нового предложения. Изменение характера упражнения с началом нового предложения. Музыкальные игры типа: «Кто раньше», «Перекличка», «Не зевай», «Бездомный заяц».

- *Восходящая и нисходящая линия мелодии.* Выполнение движений, соответствующих линиям мелодии. Музыкальные игры типа: «Эхо», «Рисуем мелодию», «Запретная мелодия».

- Самостоятельное составление занимающимися небольших комбинаций без предмета и с предметами, исходя из характера музыкального отрывка, его структуры.

5. Хореография.

Практика.

- Элементы классического танца. У опоры. батман тандю жэтэ, рон де жамб пар терр вперед, и назад в среднем темпе; релевэ в I, II, III позициях. *На середине зала:* деми плие, гран плие в I, II, III позициях с переменной позиций ног; батман тандю крестом; батман тандю жэтэ крестом (на два счета); рон де жамб пар терр, релевэ в I, II, III позициях в среднем темпе.

- **Элементы историко-бытового танцев**

Различные танцевальные комбинации, состоящие из шагов вальса в сочетании с другими движениями без предмета. Элементы мазурки.

- **Элементы народных танцев**

На середине зала. Основной ход молдавского танца. Основные элементы кавказских танцев – основной ход, небольшие подскоки с опусканием ноги на пятку и на носок; движения испанских танцев – глissад (скользящее движение), длинные шаги.

Учебные комбинации из разученных элементов историко-бытовых танцев; народно-характерных танцев.

6. Гимнастическая «школа» движений телом.

Теория. Особенности техники упражнений художественной гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность). Основы техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн, взмахов.

Практика. Освоение техники упражнений без предмета художественной гимнастики.

- *Разновидности ходьбы и бега.* Различные соединения из ранее пройденных шагов и разновидностей бега.

- *Специфические упражнения* Последовательная волна руками. Из положения руки вперед-вверх – волна руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади. Целостные взмахи вперед, в сторону в сочетании с расслаблением, с равновесиями, прыжками, поворотами. Целостная волна вперед и переход в вертикальное равновесие нога сзади; боковая волна и переход в боковое равновесие; волна вперед в открытый прыжок. Спиральный поворот.

- *Наклоны.* Наклон назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной. Из переднего равновесия – наклон вперед до касания одной или двумя руками пола (рука, туловище, нога составляют прямую линию). Сочетание наклонов назад с наклонами вперед.

- *Равновесия.* Вертикальное равновесие на носке, свободная нога вперед, в сторону, назад с различными движениями рук, в полуприседе на опорной; боковое равновесие с наклоном; переднее равновесие с наклоном вперед в полуприседе на опорной; заднее равновесие; заднее равновесие на всей стопе с наклоном назад (коснуться пола одной рукой, двумя руками); переход из вертикального равновесия нога впереди в заднее равновесие и наоборот; переход из вертикального равновесия нога в сторону в боковое равновесие после танцевальных движений, поворотов, прыжков.

- *Прыжки.* Прыжок кольцом одной толчком двумя ногами, одной; прыжок со сменой ног впереди в равновесие (переднее, заднее); прыжок шагом в сторону; перекидной прыжок в равновесие. Прыжок касаясь со сменой ног. Прыжок касаясь в кольцо.

- *Повороты.* Поворот на 360^0 на одной, другая вперед (в сторону, назад). На одной, другая в аттитюд; поворот на 720^0 на одной, носок второй у колена.

- *Акробатика.* Повторить пройденный материал. Стойка на руках без опоры. Переворот вперед и назад на одну ногу.

7. Манипуляции с предметами.

Теория. Характерные особенности техники упражнений с предметами: лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами. Слитность движений тела с движением предмета.

Практика. Освоение техники упражнений с предметами.

- *С мячом.* Круг кистью вокруг мяча; полтора круга; то же в сочетании с элементами танцев, равновесиями, выпадами; броски мяча двумя руками, одной и ловля за спиной; в наклоне, в прыжках шагом, касаясь, открыто; перебрасывание мяча по дуге перед телом, за телом, над головой; перекаты мяча по руке, груди, спине с последующей ловлей без отбива об пол; перекат мяча по полу и прыжки через катящийся мяч. Спиральные движения и «восьмерки» мячом.

- *Со скакалкой.* Прыжки в разножку с одинарным и двойным вращением скакалки; прыжки через скакалку, сложенную вдвое; прыжки с поворотом на 180, 270, 360°, с согнутыми ногами; вращая скакалку назад; скрестный поворот на 360° на двух ногах, на одной с последующим прыжком, вращая скакалку вперед; три прыжка шагом с вращением скакалки; прыжки на двух ногах, на одной, чередуя одинарное вращение с вращением петель; то же на элементах танца.

- *С обручем.* Передача обруча за спиной из одной руки в другую во время одноименного и разноименного поворотов; повороты с вращением обруча над головой; вращение обруча в боковой плоскости на прыжках шагом, касаясь; большие броски обруча вертикально вверх без вращения и с предварительным вращением; броски высоко-далекие в различной плоскости; броски с вращением обруча вокруг собственной оси в вертикальной и горизонтальной плоскостях; то же с последующим впрыгиванием в обруч; прыжки в обруч и из него, качая обруч назад и вперед двумя руками и одной влево и вправо; махи обручем по дуге и по кругу; «восьмерка» обручем поворотами кисти; перекаты обруча по полу и по телу в сочетании с поворотами, бегом, танцевальными движениями.

- *С лентой.* Упражнения и соединения из пройденного материала. Вертикальная и горизонтальная спирали в сочетании с бегом, танцевальными шагами, прыжками, поворотами и равновесиями. Стоя на одной (другая впереди на носке) и наклоняясь назад – круги лентой в боковой плоскости. Лицевой круг лентой вниз-влево на прыжке шагом. Круги лентой в горизонтальной плоскости в сочетании с одноименными и разноименными поворотами на 720° на одной с различным положением свободной ноги. Переброски ленты (эшапэ); бросок ленты – бумеранг.

- *С булавами.* Большие и малые круги во всех плоскостях; вертикальные и горизонтальные мельницы; броски и ловля одной булавы, ритмические постукивания, перекаты булав по полу. То же в сочетании с движениями телом. Жонглирование; бросок и ловля двух булав; малые круги, мельницы на прыжках, поворотах, равновесиях; бросок одной булавы под плечо, под кисть, локоть; ловля на прыжке касаясь, шагом; перекаты булав по телу; бросок булавы «вертушкой» толчком в горизонтальной плоскости.

- *Спортивные и танцевальные комбинации* с предметом на основе разученных элементов без предмета и элементов со скакалкой, мячом, обручем, лентой и булавами.

8. Подготовка к соревнованиям и концертам.

Теория.

- Моральные и волевые качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты личности спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства гимнасток.

- Преодоление трудностей, возникающих у гимнасток в связи с перенесением интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением отрицательных эмоций. Виды предстартовых состояний. Индивидуальные особенности личности спортсменки. Психорегулирующая тренировка.

Практика. Работа над репертуаром.

- Постановка и разучивание спортивно-танцевальных композиций без предмета и с мячом; соревновательных упражнений без предмета, со скакалкой, с мячом, лентой, булавами и с обручем, авторской индивидуальной композиции с предметом (по выбору учащегося). Раскрытие особенностей стиля, пространственной композиции каждой конкретной комбинации. Выделение признаков соответствия движений музыке. Примерный репертуар представлен в Приложении 13 и 14.

- Совершенствование выразительности исполнения репертуарных комбинаций во взаимосвязи со средствами выразительности музыкального сопровождения и характером задуманного музыкально-двигательного «образа».

9. Выступления на соревнованиях и концертах.

Практика.

- соревнования по СФП. Программа соревнований представлена в Приложении 6;
- районные соревнования по программе I юношеского разряда художественной гимнастики. В программу данных соревнований входят 3 упражнения: 1 произвольная комбинация без предмета, 2 упражнения с предметом (на выбор): со скакалкой, с обручем, составленные на основе классификационной программы по художественной гимнастике
- Показательные выступления с групповыми спортивно-танцевальными композициями на спортивных праздниках спортивной секции; на школьных тематических концертах; на фестивалях-конкурсах районного и городского уровня. Примерный репертуар представлен в Приложении 14.

10. Итоговое занятие.

Практика.

Исполнение в конце учебного года индивидуальной авторской композиции, составленной под индивидуально выбранное музыкальное сопровождение с использованием движений, изученных за прошедший период. Проводится в форме конкурса «Творчество в движении». Жюри конкурса (специалисты в области художественной гимнастики) определяет победителей на основе метода экспертной оценки. Критерии оценки: 1) оригинальность композиции; 2) техника исполнения; 3) трудность композиции. Требования к авторской композиции представлены в Приложении

**Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Через пластику тела к полету
души» (3 год обучения)
на 2019-2020 учебный год**

	Тема занятия	К о л - в о ч а с о в	Дата занятия	
			пл ан	фа кт
	Введение. Теория. История развития художественной гимнастики в России. Инструктаж по технике безопасности. Практика. Игры «Повтори и передай», «Фигура гимнастки, на месте замри».	2		
	Специальная физическая подготовка (СФП). <i>Практика.</i> Диагностика результативности программы обучения (определение исходного уровня подготовленности занимающихся)	2		
	Музыкальная грамота. <i>Практика.</i> Движения руками, ногами, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа. ОФП. <i>Практика.</i> – Перемена направления: движение по диагонали, противоходом, змейкой, движение по кругу. Размыкания: приставными шагами, по направляющим в колоннах	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. <i>Практика.</i> Различные соединения из ранее пройденных шагов и разновидностей бега. ОФП. <i>Практика.</i> – ОРУ с промежуточными положениями рук.	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. <i>Практика.</i> Специфические упражнения. Постановка и разучивание танцевальных композиций. Подготовка к соревнованиям и концертам. <i>Практика.</i> - Акробатическая комбинация с элементами русского народного танца «Катюша»	2		
	Подготовка к соревнованиям и концертам. <i>Практика.</i> - Акробатическая комбинация «Катюша». Хореография. <i>Практика.</i> - Элементы классического танца. у опоры: Гран плие в I, II, III позициях с переменной движений рук.	2		
	Подготовка к соревнованиям и концертам. <i>Практика.</i> - Акробатическая комбинация «Катюша». СФП. <i>Практика.</i> – Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах пассивные с помощью партнера.	2		
	Манипуляции с предметами. <i>Практика.</i> Различные виды прыжков на двух через скакалку. ОФП. <i>Практика.</i> – Упражнения для развития гибкости в тазобедренных су-	2		

	ставах активные.			
	ОФП. Практика. – Пешая прогулка.	2		
	СФП. Теория. Причины спортивных травм и их профилактика. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Акробатическая комбинация «Катюша».	2		
	Музыкальная грамота. Практика. - Упражнение на сохранение заданного темпа: Музыкальные игры «Определи и покажи», «Чья команда дружнее». Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Акробатическая комбинация «Катюша».	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Специфические упражнения: целостные волны. СФП. Практика. – Упражнения для развития скоростно-силовых качеств прыжкового характера.	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – Прыжки через скакалку. СФП. Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		
	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Спортивно-танцевальная композиция с лентами, обручами и шарфами «Серебристый лед». Хореография. Практика. – У опоры: батман тандю жэтэ, рон де жамб пар терр.	2		
	Хореография. Практика. – У опоры: релевэ в I, II, III позициях. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Спортивно-танцевальная композиция «Серебристый лед».	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Специфические упражнения: - Целостный взмах вперед с пружинным движением ног. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Спортивно-танцевальная композиция «Серебристый лед».	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – Прыжки на месте и с продвижением в сочетании с манипуляциями скакалки и галопом. СФП. Практика. – Упражнения для развития выносливости прыжкового характера.	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – переброски и бросок скакалки разгибом. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательное упражнение со скакалкой.	2		
	Хореография. Практика. На середине зала: деми плие, гран плие в I, II, III позициях с переменной позиций ног;. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательное упражнение со скакалкой.	2		
	Музыкальная грамота. Теория - Структура музыкального отрывка. «Восходящая» и «нисходящая» линии мелодии. Хореография. Практика. На середине зала: батман тандю крестом; батман тандю жэтэ крестом.	2		

	Музыкальная грамота. Практика. Тактировка. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательное упражнение со скакалкой.	2		
	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Соревнования внутригрупповые по СФП.	2		
	Хореография. Практика. На середине зала. Рон де жамб пар терр, релевэ в I, II, III позициях. . Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательное упражнение со скакалкой.	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – Вертикальная мельница со скакалкой. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательное упражнение без предмета.	2		
	Хореография. Практика. Комбинации из шагов вальса в сочетании с другими движениями без предмета. СФП. Практика. - Упражнения на развитие «чувства пространства».	2		
	ОФП. Практика. – Лыжная прогулка	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. Наклоны: Манипуляции с предметами. Практика. круги булавами: малые, средние, большие.	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Теория. Основы техники упражнений без предмета в художественной гимнастике. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательное упражнение без предмета.	2		
	Музыкальная грамота. Практика. - Такт. Музыкальные игры: «Угадай счет (размер)», «Игра с мячом», «Дирижеры». СФП. Практика. – Упражнения на развитие «чувства времени».	2		
	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. – Показательные выступления, посвященные Новому году.	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. -упражнения в равновесии. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Танцевальная композиция с булавами «Карнавал».	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. Ритмические постукивания, перекаты булав по полу. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Танцевальная композиция с булавами «Карнавал».	2		
	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Танцевальная композиция с булавами «Карнавал». СФП. Практика. – Упражнения на развитие «мышечного чувства».	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – Вертикальные и горизонтальные мельницы булавами. СФП. Практика. – Упражнения на комплексную дифференцировку параметров движения.	2		

	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. – Танцевальная композиция с булавами «Карнавал». СФП. Практика. – Упражнения для развития функции равновесия на ограниченной опоре.	2		
	Хореография. Практика. Элементы мазурки. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Танцевальная композиция с булавами «Карнавал».	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Равновесия: переднее равновесие на всей стопе; у опоры боковое равновесие и заднее (лицом, затем боком к опоре). Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Танцевальная композиция с булавами «Карнавал».	2		
	Музыкальная грамота. Практика. - Характер и динамика музыки. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки. СФП. Практика. - Упражнения для развития функции равновесия – «Упражнения в расслаблении».	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Теория. Основы техники упражнений с предметами в художественной гимнастике. Практика. – Прыжок «Казак», со сменой прямых ног впереди.	2		
	Подготовка к соревнованиям и концертам. Теория. Моральные и волевые качества: умение преодолевать трудности. Манипуляции с предметами. Практика. – Прыжки через обруч, вращая его вперед; перекаты обруча и вертушка обруча по полу.	2		
	Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Танцевальная композиция с булавами «Карнавал». ОФП. Практика. – ОРУ с набивным мячом в парах.	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – Броски и ловля одной булавы. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Танцевальная композиция с булавами «Карнавал».	2		
	Манипуляции с предметами. Практика. – Разученные элементы с булавами в соединении с движениями телом. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Танцевальная композиция с булавами «Карнавал» (совершенствование).	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Прыжок толчком двумя на одну в вертикальное равновесие, нога сзади; прыжок касаясь толчком двумя. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Танцевальная композиция с булавами «Карнавал» (совершенствование).	2		
	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. - Выступления на районном конкурсе спортивного танца.	2		
	Музыкальная грамота. Практика. - Характер и динамика музыки. Музыкальные игры типа: «Тише – громче», «Кот и мыши», «Угадай, кто». Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательная комбинация с обручем.	2		

	<p>Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Прыжок касаясь, прыжок шагом толчком одной. Прыжки в III позиции с поворотом на 90° и со сменой ног. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательная комбинация с обручем.</p>	2		
	<p>Манипуляции с предметами. Практика. – Передача мяча из одной руки в другую в различных плоскостях. Круги мячом в вертикальной и горизонтальной плоскости; круги кистью вокруг мяча. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательная комбинация с обручем.</p>	2		
	<p>Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. – Показательные выступления, посвященные 8 Марта.</p>	2		
	<p>Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательная комбинация с обручем. ОФП. Практика.– ОРУ с гимнастической палкой.</p>	2		
	<p>Манипуляции с предметами. Практика. – Выкрут мяча; перекаты мяча по кисти, предплечью, по руке и груди. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. Соревновательная комбинация с обручем.</p>	2		
	<p>Хореография. Практика. На середине зала. Основной ход молдавского танца. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика.- соревновательная комбинация со скакалкой (совершенствование).</p>	2		
	<p>. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика.- Соревновательная комбинация со скакалкой (совершенствование). ОФП. Практика. – ОРУ на гимнастической скамейке.</p>	2		
	<p>Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика.- Соревновательная комбинация без предмета (совершенствование). ОФП. Практика. – ОРУ на гимнастической стенке (комплекс упражнений для разминки.</p>	2		
	<p>Манипуляции с предметами. Практика. – Отбивы мяча об пол. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика.- разучивание авторской индивидуальной композиции.</p>	2		
	<p>Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика.- Разучивание авторской индивидуальной композиции. СФП. Практика. – Упражнения в равновесии с ограничением зрительного контроля, упражнения для мышц туловища у опоры.</p>	2		
	<p>Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. - Поворот на 360⁰ на одной, другая вперед (в сторону, назад). Подготовка к соревнованиям и концертам. Теория. Виды предстартовых состояний. Индивидуальные особенности личности спортсменки. Психорегулирующая тренировка.</p>	2		
	<p>Хореография. Практика. На середине зала.Основные элементы кавказских танцев. СФП. Практика. - Упражнения на силу мышц рук и ног.</p>	2		

	Хореография. Практика. Учебная комбинация из элементов русского народного танца. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Разучивание авторской индивидуальной композиции.	2		
	Музыкальная грамота. Практика. - Выполнение движений, соответствующих линиям мелодии. Музыкальные игры типа: «Эхо», «Рисуем мелодию», «Запретная мелодия». Манипуляции с предметами. Практика. – Переброски ленты (эшапэ); бросок ленты – бумеранг.	2		
	Выступления на соревнованиях и концертах. Практика. Соревнования по программе I юношеского разряда художественной гимнастики.	2		
	СФП. Практика. Итоговая диагностика результативности программы обучения (определение исходного уровня подготовленности учащихся).	2		
	Гимнастическая «школа» движений телом. Практика. – Акробатика: Стойка на руках без опоры. Переворот вперед и назад на одну ногу. Подготовка к соревнованиям и концертам. Практика. - Совершенствование авторской индивидуальной композиции, работа над выразительностью исполнения.	2		
	Итоговое занятие. Практика. - Произвольная программа: конкурс авторских композиций «Творчество в движении»	2 1 2 8		