

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025г., протокол 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 01.09.2025 № 43/6-од
Директор _____ Д.С. Солопов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивная гимнастика – путь к
совершенству»**

Уровень освоения – углубленный
Возраст учащихся – 12-17 лет
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Мацнева Екатерина Александровна,
методист
Шмарина Нина Игоревна,
тренер-преподаватель,

г. Мичуринск
2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика-путь к успеху.»
3. Сведения об авторах-составителях программы:	
3.1. Ф.И.О., должность	Шмарина Нина Игоревна, тренер-преподаватель, Мацнева Екатерина Александровна, методист.
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.02.2025 г.);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области (в ред. от 21.04.2023 г.);

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 г. №1842/115/303) «Об утверждении

	Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей»; Требования к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, Тамбов, 2024 г.); Устав МБОУ ДО ДЮСШ.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения	углубленный
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возраст обучающихся	12-17 лет
4.8. Продолжительность обучения	3 года

Оглавление

Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	22
Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	24
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	27
2.4. Оценочные материалы	28
2.5. Методические материалы	28
2.6. Воспитательный компонент программы	32
2.7. Список литературы	33
Приложение 1. Календарный учебный график	33
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	130
Приложение 3. Оценочные материалы.	132
Приложение 4. Методические материалы	144

Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Спортивная гимнастика – путь к совершенству» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы направлена на освоение широкого разнообразия гимнастических движений и упражнений на снарядах разного уровня сложности, создание условий для развития личности ребенка, ориентация на личностные достижения, развитие и успешность каждого ребенка и группы в целом. А также развитие мотивации к занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического развития детей.

Настоящая программа является нормативным документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в МБОУ ДО ДЮСШ.

В ходе освоения учебного материала решаются здоровье сберегающие задачи, которые способствуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно - сосудистой и нервной системе организма, соблюдение подачи правильной нагрузки на различные группы мышц.

Уровень освоения программы – углубленный (продвинутый)

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей – в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики. А также на последовательном обучении гимнастическим упражнениям, решающим задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями, которые приводят к личностным достижениям и успешности ребенка.

Актуальность программы по спортивной гимнастике для углубленного уровня связана с необходимостью подготовки физически крепкого молодого поколения, с гармоничным развитием физических и духовных сил. Выявления и поддержки детей, проявивших способности в выбранном виде спорта. Программа позволяет создать условия для их физического воспитания и развития, помогает освоить и выполнить программы различных спортивных разрядов, в зависимости от личных качеств спортсмена.

Данная программа актуальна, так как восполняет потребность детского организма в двигательной активности, предполагает обучение сложным элементам гимнастики и акробатики. Кроме того, занятия гимнастикой доставляют учащимся радость, служат хорошим средством повышения

умственной работоспособности, содействуют гармоничному развитию тела и общей выносливости растущего организма.

Педагогическая целесообразность программы представляет собой систему, направленную на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков учащихся, на воспитание волевых и целеустремлённых юных спортсменов с твёрдой жизненной позицией, которые могут применить полученные знания, умения и навыки на практике: в конкурсной и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности данной образовательной программы состоят в ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Исходя из этого, некоторые разделы программы изучаются более углубленно, в зависимости от индивидуальных природных данных каждого ребёнка.

Адресат программы.

Возраст учащихся 12-17 лет. Принимаются для обучения девочки и мальчики, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Условия набора обучающихся. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Количество учащихся. Количество учащихся в группе 5-15 человек.

Объём и срок освоения программы.

Срок обучения по программе – 3 года.

Учебный курс:

1 года обучения – 42 недели (420 ч).

2 года обучения – 42 недели (420 ч).

3 года обучения – 42 недели (420 ч).

Общее количество учебных часов в неделю – 10 часов; запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 1260 часов.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий:

1-й год обучения: 420 ч., 5 раз в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 10 минут.

2- год обучения: 420 ч., 5 раз в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 10 минут.

3-год обучения: 420 ч., 5 раз в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 10 минут.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: вводное, практическое, теоретическое, соревнование.

Особенности организации образовательной деятельности.

Программа «Спортивная гимнастика – путь к совершенству» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

1. Формирование физических качеств: Развитие силы, гибкости, координации, выносливости и быстроты.
2. Освоение гимнастических навыков: Обучение основным элементам спортивной гимнастики, включая акробатические элементы и упражнения на гимнастических снарядах.
3. Воспитание спортивного духа: Формирование командного духа, дисциплины, ответственности и настойчивости у учащихся.
4. Подготовка к соревнованиям: Подготовка учащихся к участию в районных, областных и всероссийских соревнованиях по спортивной гимнастике.

Задачи программы

Образовательные:

- обучение основам техники гимнастических и акробатических упражнений, формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в гимнастике;
- формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе

Развивающие:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, усовершенствование техники по виду спорта «Спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья детей;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике;
- развитие двигательной активности, чувства ритма, красоты движений;

Воспитывающие:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни, вырабатывать у них потребность к занятиям спортом ежедневно;
- воспитывать волевые качества и дисциплинированность школьников.

1.3. Содержание программы

1 год обучения Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	

Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15		
1.1. Гигиенические знания, требования к личной гигиене, форме, обуви, инвентарю	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.3. История развития спортивной гимнастики в России	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.4. Влияние физических упражнений на организм	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.5. Оборудование, инвентарь, гимнастические снаряды	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.6. Основы техники гимнастических упражнений	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.7. Спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.8. Гимнастическая терминология	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.9. Основы общероссийских антидопинговых правил	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.10. Нормы, требования и условия необходимые для присвоения спортивных разрядов	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.11. Основы спортивного питания	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
2. Общая физическая подготовка	95	7	88	
2.1. Воспитание и развитие выносливости	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.2. Воспитание и развитие силовых способностей	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.3. Воспитание и развитие скоростных способностей	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.4. Воспитание и развитие гибкости	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
2.5. Воспитание и развитие прыгучести	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.6. Общеразвивающие упражнения	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.7. Воспитание и развитие ловкости, координации	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
3. Специальная физическая подготовка	102	6	96	
3.1. Упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение

3.2. Упражнения для развития и совершенствования координации движений	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.3. Упражнения для развития и совершенствования амплитуды и гибкости	21	1	20	Текущий, контроль, наблюдение
3.4. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.5. Совершенствование и развитие упражнений на гимнастических снарядах	30	2	28	Текущий, контроль, наблюдение
4. Техническая и тактическая подготовка	139	11	128	
4.1. Совершенствование и обучение гимнастических упражнений	24	2	22	Текущий, контроль, наблюдение
4.2. Совершенствование и обучение акробатических упражнений	22	2	20	Текущий, контроль, наблюдение
4.3. Совершенствование и обучение хореографических упражнений	20	2	18	Текущий, контроль, наблюдение
4.4. Совершенствование строевых упражнений	9	1	8	Текущий, контроль, наблюдение
4.5. Совершенствование легкоатлетических упражнений	11	1	10	Текущий, контроль, наблюдение
4.6. Совершенствование и обучение упражнений на равновесие	19	1	18	Текущий, контроль, наблюдение
4.7. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	32	2	32	Текущий, контроль, наблюдение
5. Развитие творческого мышления	63	5	58	
Подвижные, спортивные игры	27	1	26	Текущий, контроль, наблюдение
Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, инструкторская и судейская практика	36	4	32	Оценка полученных навыков, наблюдение, контроль
6. Итоговая аттестация	2		2	Итоговый контроль, наблюдение
Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, текущий контроль, подведение итогов
ИТОГО:	420	46	374	

2 год обучения

Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15		

1.1. Гигиенические знания, требования к личной гигиене, форме, обуви, инвентарю	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.3. История развития спортивной гимнастики в России	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.4. Влияние физических упражнений на организм	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.5. Оборудование, инвентарь, гимнастические снаряды	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.6. Основы техники гимнастических упражнений	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.7. Спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.8. Гимнастическая терминология	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.9. Основы общероссийских антидопинговых правил	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.10. Нормы, требования и условия необходимые для присвоения спортивных разрядов	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.11. Основы спортивного питания	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
2. Общая физическая подготовка	95	7	88	
2.1. Воспитание и развитие выносливости	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.2. Воспитание и развитие силовых способностей	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.3. Воспитание и развитие скоростных способностей	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.4. Воспитание и развитие гибкости	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
2.5. Воспитание и развитие прыгучести	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.6. Общеразвивающие упражнения	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.7. Воспитание и развитие ловкости, координации	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
3. Специальная физическая подготовка	102	6	96	
3.1. Упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.2. Упражнения для развития и совершенствования координации движений	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение

3.3. Упражнения для развития и совершенствования амплитуды и гибкости	21	1	20	Текущий, контроль, наблюдение
3.4. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.5. Совершенствование и развитие упражнений на гимнастических снарядах	30	2	28	Текущий, контроль, наблюдение
4. Техническая и тактическая подготовка	139	11	128	
4.1. Совершенствование и обучение гимнастических упражнений	24	2	22	Текущий, контроль, наблюдение
4.2. Совершенствование и обучение акробатических упражнений	22	2	20	Текущий, контроль, наблюдение
4.3. Совершенствование и обучение хореографических упражнений	20	2	18	Текущий, контроль, наблюдение
4.4. Совершенствование строевых упражнений	9	1	8	Текущий, контроль, наблюдение
4.5. Совершенствование легкоатлетических упражнений	11	1	10	Текущий, контроль, наблюдение
4.6. Совершенствование и обучение упражнений на равновесие	19	1	18	Текущий, контроль, наблюдение
4.7. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	34	2	32	Текущий, контроль, наблюдение
5. Развитие творческого мышления	63	5	58	
Подвижные, спортивные игры	26	1	26	Текущий, контроль, наблюдение
Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, инструкторская и судейская практика	36	4	32	Оценка полученных навыков, наблюдение, контроль
6. Итоговая аттестация	2		2	Итоговый контроль, наблюдение
Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, текущий контроль, подведение итогов
ИТОГО:	420	46	374	

3 год обучения Учебный план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
1. Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15		
1.1. Гигиенические знания, требования к личной гигиене, форме, обуви, инвентарю	2	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение

1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.3. История развития спортивной гимнастики в России	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.4. Влияние физических упражнений на организм	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.5. Оборудование, инвентарь, гимнастические снаряды	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.6. Основы техники гимнастических упражнений	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.7. Спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.8. Гимнастическая терминология	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.9. Основы общероссийских антидопинговых правил	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.10. Нормы, требования и условия необходимые для присвоения спортивных разрядов	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.11. Основы спортивного питания	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
2. Общая физическая подготовка	95	7	88	
2.1. Воспитание и развитие выносливости	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.2. Воспитание и развитие силовых способностей	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.3. Воспитание и развитие скоростных способностей	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.4. Воспитание и развитие гибкости	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
2.5. Воспитание и развитие прыгучести	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.6. Общеразвивающие упражнения	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.7. Воспитание и развитие ловкости, координации	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
3. Специальная физическая подготовка	102	6	96	
3.1. Упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.2. Упражнения для развития и совершенствования координации движений	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.3. Упражнения для развития и совершенствования амплитуды и гибкости	21	1	20	Текущий, контроль, наблюдение

3.4. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	17	1	16	Текущий, контроль, наблюдение
3.5. Совершенствование и развитие упражнений на гимнастических снарядах	30	2	28	Текущий, контроль, наблюдение
4. Техническая и тактическая подготовка	139	11	128	
4.1. Совершенствование и обучение гимнастических упражнений	24	2	22	Текущий, контроль, наблюдение
4.2. Совершенствование и обучение акробатических упражнений	22	2	20	Текущий, контроль, наблюдение
4.3. Совершенствование и обучение хореографических упражнений	20	2	18	Текущий, контроль, наблюдение
4.4. Совершенствование строевых упражнений	9	1	8	Текущий, контроль, наблюдение
4.5. Совершенствование легкоатлетических упражнений	11	1	10	Текущий, контроль, наблюдение
4.6. Совершенствование и обучение упражнений на равновесие	19	1	18	Текущий, контроль, наблюдение
4.7. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	34	2	32	Текущий, контроль, наблюдение
5. Развитие творческого мышления	63	5	58	
Подвижные, спортивные игры	27	1	26	Текущий, контроль, наблюдение
Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, инструкторская и судейская практика	36	4	32	Оценка полученных навыков, наблюдение, контроль
6. Итоговая аттестация	2		2	Итоговый контроль, наблюдение
Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, текущий контроль, подведение итогов
ИТОГО:	420	46	374	

Содержание учебного плана

«Вводное занятие»

Теория: Опрос о проделанной самостоятельной работе, освещение вопросов об учебной дисциплине, определение целей и задач на учебный год.

Практика: Выполнение вводных гимнастических упражнений (построение, ходьба с движениями рук, легкий бег, прыжки).

Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1.1. «Гигиенические знания, требования к личной гигиене, форме, обуви, инвентарю»

Теория: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте формы, обуви, инвентаря.

Рассмотрение задач, направленных на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий для занятий, укрепление здоровья. Этапы ухода за телом: очищение, увлажнение, питание и защита.

Определение распорядка дня: правильное распределение времени на учёбу, спорт, труд, отдых, питание и сон.

Одежда и обувь должны соответствовать виду спорта «спортивная гимнастика», должны поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений, должны быть легкими, удобными, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте спортсмена. Материалы, из которых изготовлена одежда, должны быть воздухопроницаемыми.

Тема 1.2. «Техника безопасности и профилактика травматизма»

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на гимнастических снарядах.

Рассмотреть правила поведения перед началом занятий, во время занятий, при выполнении упражнений, после занятий. Запрещённые действия в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика.

Тема 1.3. «История развития спортивной гимнастики в России»

Теория: Краткая история возникновения и развития гимнастики, ее особенности.

Тема 1.4. «Влияние физических упражнений на организм»

Теория: Краткие сведения об укреплении опорно-двигательного аппарата, нервной системы, работы сердца и сосудов, работы органов дыхания, повышение иммунитета при постоянном движении и занятием спортом.

Тема 1.5. «Оборудование, инвентарь, гимнастические снаряды»

Теория: Виды и характеристика индивидуального и общего инвентаря для занятий спортивной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

Тема 1.6. «Основы техники гимнастических упражнений»

Теория: Понятие об общей и специальной физической подготовке. Понятие о технике гимнастических упражнений (внимание обучаемых обращается на характер действия силы тяжести, необходимые для сохранения позы, мышечные усилия гимнаста, расположение общего центра массы тела на площади опоры, особенности позы тела, отдельных его звеньев, хвата за снаряд и т. д.). Техническое совершенство гимнаста. Разбор техники основных гимнастических упражнений.

Тема «1.7. Спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика»

Теория: Правила поведения спортсменов на соревнованиях. Основы исполнения гимнастических упражнений из соревновательной программы.

Возможность получения инструкторской практики, которая предполагает освоение навыков организации и проведения учебно-

тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Спортсмен учится составлять конспект занятия в соответствии с поставленной задачей, разрабатывать и составлять индивидуальные планы подготовки. Также он развивает навыки наставничества, сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, склонность к педагогической работе.

Возможность получения судейской практики, которая даёт возможность спортсменам получить квалификацию судьи. Навыки приобретаются путём изучения правил проведения соревнований, привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Судейская практика позволяет изучить вид спорта, приобрести навыки судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.

Тема 1.8. «Гимнастическая терминология»

Теория: Значение и роль терминологии в спортивной гимнастике. Принципы построения и правила применения гимнастических, акробатических, хореографических терминов. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих упражнений, гимнастических элементов, термины акробатических упражнений, основные термины изучаемых упражнений.

Тема 1.9. «Основы общероссийских антидопинговых правил»

Теория: Совокупность антидопинговых правил, включая антидопинговые правила, утвержденные международной спортивной федерацией по соответствующим видам спорта.

Общероссийская антидопинговая организация - Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Роль и ответственность спортсменов. Понятие допинга, определение нарушений.

Тема 1.10. «Нормы, требования и условия необходимые для» присвоения спортивных разрядов

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Требования для присвоения спортивных разрядов в спортивной гимнастике.

Тема 1.11. «Основы спортивного питания»

Теория: Соблюдение режима питания. Контроль за калорийностью питания. Учёт времени приёма пищи. Использование спортивного питания.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. «Воспитание и развитие выносливости»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «выносливость», закрепление сведений о влиянии физических упражнений на развитие выносливости. Разбор техники новых упражнений.

Практика:

Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе и приседе. Бег семенящий, сгибая ногу вперёд, сгибая ногу назад, бег с преодолением небольших препятствий, с высоким подниманием

бедро, бег с ускорением по сигналу, ходьба и бег с утяжелением, челночный бег, бег 20-30 метров с ускорением, бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки: на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и приседе, гимнастические прыжки.

Приседания: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге с опорой и без опоры руками, выпады вперед, в сторону, назад, с продвижением и на месте.

Работа на гимнастический снарядах.

Тема 2.2. «Воспитание и развитие силовых способностей»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «силы», закрепить сведения о влиянии физических упражнений на развитие силовых способностей. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Упражнения для развития мышц рук (подтягивания, отжимания, лазание по канату, стойки на руках, «планка» и др.) упражнения для развития мышц пресса (поднимания и опускания ног лежа на спине, в висе и упоре, поднимание и опускание туловища лежа на спине и на животе, складки и др.), упражнения для развития мышц ног (различные приседания, «релеве» с утяжелением и без и др.) Работа на гимнастических снарядах.

Тема 2.3. «Воспитание и развитие скоростных способностей»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «скорости движений», закрепить сведения о влиянии физических упражнений на развитие скоростных способностей. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания. Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу. Изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением. Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м. Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжки: на двух ногах на месте с поворотами в течение 20 -30 секунд, через обручи, которые лежат на полу на расстоянии 40-50 см, в длину с места, в длину с разбега, через скакалку. Подвижные игры (скоростные).

Тема 2.4. «Воспитание и развитие гибкости»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «гибкости», закрепить сведения о влиянии физических упражнений на развитие этих качеств. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным растяжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагаты, шпагаты с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Мост из положения лёжа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол). Выкруты в плечевых суставах

с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно.

Тема 2.5. «Воспитание и развитие прыгучести»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «прыгучести», закрепить сведения о влиянии физических упражнений на развитие прыгучести. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением, через препятствие, с предметами (прыгалки) с утяжелением и без, подскоки на месте, с поворотами, со сменой ног и без, прыжки в сочетании с приседаниями или отжиманием, прыжки в длину с места. Гимнастические прыжки на гимнастических снарядах.

Тема 2.6. «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «общеразвивающие упражнения», закрепить сведения о том, какие бывают упражнения этой группы. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, дистанция и интервал. Основная стойка, исходное положение, повороты направо, налево, кругом. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе. Из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине): сгибание и разгибание ног, поднимание и опускание прямой ноги; махи ногой вперед, назад, в сторону. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.): отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; махи прямыми руками, круговые движения согнутыми и прямыми руками. Сгибание и разгибание рук в упорах (стоя, лёжа, сидя), толчки руками в упоре стоя и лёжа. Из различных исходных положений (в основной стойке, лёжа на спине, лёжа на животе и т. п.): наклоны и повороты головы, круговые движения головой. Из различных исходных положений: наклоны и повороты туловища, круговые движения туловищем.

Тема 2.7. «Воспитание ловкости, координации»

Теория: Вспомнить и закрепить понятие «ловкости», «координации движений», закрепить сведения о влиянии физических упражнений на развитие этих качеств. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Различная ходьба по гимнастическому бревну с разными положениями рук. Запрыгивания, перепрыгивания и спрыгивания с возвышений и препятствий. Прыжки на прыгалках с разными техниками (на одно или двух ногах, руки прямо или скрестно и др.) Упражнения с различными предметами (гимнастическая палка, поролоновый кубик и т. д.) Подвижные игры на развитие гибкости, ловкости, координации.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. «Упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств»

Теория: Вспомнить и закрепить, что скоростно-силовые упражнения предполагают: быстрое, резкое напряжение мышц в определенной позе или движении; быстрые и резкие движения в суставах с быстрой остановкой и удержанием напряжения; различные элементы, выполняемые быстрым принятием требуемого положения или движения, с достижением максимального результата. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, поочередные) в максимально быстром темпе, а так же с постепенным ускорением и замедлением. Различный бег на месте в максимально быстром темпе. Динамические упражнения (приседания, выпрыгивания, сгибание-разгибание рук в упорах, висах). Упражнения с отягощением, с преодолением небольших препятствий, на гимнастический снарядах. Различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий по сигналу. Специальные гимнастические упражнения.

Тема 3.2. «Упражнения для развития и совершенствования координации движений»

Теория: Напомнить детям, что основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Ходьба по гимнастическому бревну с изменением положения рук, ног, гимнастические прыжки разной сложности. Выполнение гимнастических и хореографических упражнений на бревне разной сложности. Стойки на голове и руках, с поворотами и без. Передвижение на руках и ногах в различных положениях. Прыжки с различной сменой положений ног и рук. Различные повороты, перекаты и кувырки из различного исходного положения. Специальные гимнастические упражнения.

Тема 3.3. «Упражнения для развития и совершенствования амплитуды и гибкости»

Теория: Напомнить детям, что чем раньше начать формировать физические качества, такие как гибкость и начать развивать амплитуду движений, тем легче будет дальнейшее формирование и развитие этих способностей. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным растяжением и амплитудой (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Выпады, шпагаты с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами и руками в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и руками с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Движения, выполняемые с отягощениями. Движения, выполняемые на гимнастических снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Выполнения «моста». Мост из положения лёжа, стоя с одной и двух ног. Статические упражнения, требующие сохранения неподвижного положения с

предельной амплитудой в течение определенного времени. Прыжки, требующие максимальной амплитуды и гибкости. Специальные гимнастические упражнения.

Тема 3.4. «Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве»

Теория: Напомнить детям о правильной осанке, а так же для чего необходимо развивать чувство равновесия и ориентации в пространстве. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы с сохранением правильной осанки. Упражнения лежа на животе и спине с правильным положением тела. Упражнения у стены (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене). Различные статические упражнения на полу и на гимнастических снарядах. Специальные гимнастические упражнения.

Тема 3.5. «Совершенствование и развитие упражнений на гимнастических снарядах»

Теория: Напомнить детям о технике выполнения специальных гимнастических упражнений, а так же для чего необходимы эти упражнения. Разбор техники новых упражнений.

Практика: Выполнении ранее изученных упражнений, самостоятельных и структурно сходных с новым упражнением. Разучивание новых специальных гимнастических упражнений, связок, прыжков, висов и т.д. Многократное выполнение освоенного упражнения и подводящих упражнений для изучения нового элемента гимнастического упражнения. Выполнение освоенного элемента в соединении с ранее изученным. Поиск ошибок при выполнении упражнений и их устранение. Корректировка выполнения упражнения.

Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 4.1. «Совершенствование и обучение гимнастических упражнений»

Теория: Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

Практика: Разучивание, закрепление и совершенствование специально отобранных и систематизированных упражнений, которые позволяют заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования. Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений и комбинаций согласно требованиям ЕВСК определенного спортивного разряда. Поиск ошибок при выполнении упражнений и их устранение. Корректировка выполнения упражнения.

Тема 4.2. «Совершенствование и обучение акробатических упражнений»

Теория: Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

Практика: Совершенствуется техника исполнения главных компонентов специальных акробатических упражнений. Постепенная автоматизация двигательного навыка, стабилизация навыка, создание

предпосылок дальнейшего роста спортивного мастерства за счёт усложнения и модификации упражнений. Своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому. Разучивание, закрепление и совершенствование упражнений и комбинаций согласно требованиям ЕВСК определенного спортивного разряда. Поиск ошибок при выполнении упражнений и их устранение. Корректировка выполнения упражнения.

Тема 4.3. «Совершенствование и обучение хореографических упражнений»

Теория: Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

Практика: Изучение, закрепление и совершенствование элементов хореографических упражнений и прыжков. Партерная хореография. Классическая хореография. Этюдная хореография. Оттачивание техники выполнения упражнений, совершенствование элементов композиций, отработка ритма. Многократное повторение упражнения для закрепления основного двигательного навыка. Вариативное повторение для придания отработанному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. Разучивание новых комбинаций и танцевальных элементов. Самостоятельное выполнение упражнений и танцевальных комбинаций. Корректировка выполнения упражнений.

Тема 4.4. «Совершенствование строевых упражнений»

Теория: Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

Практика: Упражнения, разученные в упрощённых условиях, необходимо выполнять в более сложных вариантах или соединениях. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, дистанция и интервал, предварительная и исполнительная команды. Строевые приемы: основная стойка, повороты направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание: направо и налево, вправо и влево приставными шагами. Корректировка выполнения упражнений.

Тема 4.5. «Совершенствование легкоатлетических упражнений»

Теория: Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

Практика: Применяются упражнения для исправления недостатков в отдельном звене целостного действия, а затем совершенствуется техника в целом. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью, упражнения с большой частотой движений, спортивные игры, эстафеты, которые включают сложно координированные действия. Различные прыжковые упражнения и упражнения, направленные на укрепление мышц ног и туловища. Корректировка выполнения упражнений.

Тема 4.6. «Совершенствование и обучение упражнений на равновесие»

Теория: Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

Практика: Для динамического равновесия: упражнения с изменяющимися внешними условиями (покрытие, расположение и т. д.) и для тренировки вестибулярного аппарата (тренажеры, гимнастические снаряды). Для позостатического равновесия: удлинение времени сохранения позы,

исключение зрительного анализатора, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности и другие приемы. Выполнение упражнений с сохранением равновесия с различными движениями (с прыжком, поворотом, наклоном, предметом и т.д.). В равновесии отрабатываются движения головой, руками, туловищем, ногой (разные структурные группы). Выполнение серий фиксаций в соединениях и цепочках движений. Корректировка выполнения упражнений.

Тема 4.7. «Совершенствование и обучение упражнений соединений и комбинаций»

Теория: Корректировка изученных и разбор новых соединений и комбинаций, разбор ошибок.

Практика: Самостоятельное многократное выполнение освоенного упражнения. Важно стремиться выполнять его более качественно при последующих подходах и устранять мелкие ошибки. Соединение только двух элементов или упражнений. Выстраивание определённой последовательности движений: сначала многократно повторяют определённый элемент, затем, продолжая его выполнять, добавляют движение руками. Далее можно усложнять элемент за счёт изменения направления, темпа и т. п. Стабилизация и совершенствование техники изучаемого движения. Поиск ошибок при выполнении упражнений и их устранение. Корректировка выполнения упражнения.

Раздел 5. «Развитие творческого мышления»

Тема 5.1. «Подвижные, спортивные игры»

Теория: Разбор и повторение правил игр, подведение итогов игры, судейство.

Практика: Игры большой подвижности (все или большинство играющих участвуют одновременно в беге, прыжках или других движениях, выполняемых с высокой интенсивностью), игры средней подвижности (движения без бега и прыжков), малоподвижные игры (все выполняют спокойные действия). Игры с предметами и без. Игры для развития определенного физического качества (гибкости, силы, координации и т. д.) Индивидуальные и командные игры. Игры по видам спорта.

Тема 5.2. «Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия, инструкторская и судейская практика»

Теория: Разучивание комбинаций на гимнастических снарядах, повторение возможных ошибок, психологическая подготовка к соревнованиям, открытым занятиям, выступлениям, изучение правил соревнований, правил судейства.

Практика: Выступление на соревнованиях, показательные выступления, открытые занятия. получение инструкторской практики, которая предполагает освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Спортсмен учится составлять конспект занятия в соответствии с поставленной задачей, разрабатывать и составлять индивидуальные планы

подготовки. Также он развивает навыки наставничества, сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, склонность к педагогической работе; получение судейской практики, которая даёт возможность спортсменам получить квалификацию судьи. Навыки приобретаются путём изучения правил проведения соревнований, привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Судейская практика позволяет изучить вид спорта, приобрести навыки судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.

Раздел 6. «Итоговая аттестация»

Практика: сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике).

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов обучения, разбор упражнений для самостоятельной работы.

Практика: Повтор упражнений для самостоятельной работы, игры, посвященные окончанию учебного года.

1.4. Планируемые результаты

1. Предметные результаты

Физическая подготовка:

- Учащиеся должны продемонстрировать улучшение в основных физических качествах: силе, гибкости, выносливости, скорости и координации.
- Освоение базовых и сложных гимнастических элементов на различных снарядах (брусья, кольца, параллельные брусья, прыжки и т.д.).
- Умение выполнять комплекс упражнений на гимнастическом ковре с соблюдением техники и безопасности.

Технические навыки:

- Владение техникой выполнения гимнастических элементов с учетом правил судейства.
- Умение составлять и выполнять индивидуальные и групповые программы.

Теоретические знания:

- Знание основ анатомии и физиологии, необходимых для понимания процессов, происходящих в организме во время физической активности.
- Осознание принципов безопасного выполнения упражнений и профилактики травматизма.
- Знание истории развития выбранного вида спорта.
- Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

- Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.
- Знание основ спортивного питания.

2. Метапредметные результаты

Когнитивные навыки:

- Развитие аналитического мышления: умение оценивать собственные достижения и выявлять области для улучшения.
- Формирование навыков планирования: умение составлять тренировочные планы с учетом индивидуальных целей и возможностей.

Коммуникативные навыки:

- Умение работать в команде: развитие навыков сотрудничества, поддержки и взаимопомощи в группе.
- Эффективная коммуникация: умение выражать свои мысли и идеи, а также активно слушать других.

Регуляция деятельности:

- Формирование самоконтроля: способность контролировать свои эмоции и поведение во время тренировок и соревнований.
- Умение адаптироваться к изменениям: готовность к корректировке своих действий в зависимости от ситуации.

3. Личностные результаты

Формирование мотивации:

- Развитие внутренней мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Осознание значимости физической активности для общего развития и здоровья.

Ответственность и дисциплина:

- Формирование чувства ответственности за собственные достижения и результаты команды.
- Развитие дисциплины в тренировочном процессе: регулярное посещение занятий, выполнение домашних заданий.

Уверенность в себе:

- Повышение уровня самооценки через достижение спортивных результатов.
- Способность преодолевать трудности и неудачи, извлекая из них уроки для дальнейшего роста. Эти результаты помогут учащимся не только развить физические способности, но и подготовят их к участию в соревнованиях, формированию здорового образа жизни и успешной социализации в обществе.

Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 42.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 1 сентября 2025 года по 27 июня 2026 года

Количество учебных часов: 1260 ч

Количество учебных часов: 1-й год – 420 ч, 2-й год – 420 ч,

3-й год – 420 ч

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материальные и технические условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие оборудованного спортивного зала, оснащенного оборудованием.

Оборудование

- гимнастические маты, размером 2 х 1 м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель);

- маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми; они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной;

- брусья параллельные;
- брусья разновысокие;
- кольца;
- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- гимнастическое бревно;
- подкидной мостик;
- прыжковый снаряд;
- перекладина разной высоты;
- акробатическая дорожка;

- батут;
- ковер для вольных упражнений.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (гимнастические шорты, велосипедки, лосины, майки, топы) носки, чешки.

Информационное обеспечение

К информационному обеспечению успешного проведения занятий по программе «Спортивная гимнастика» относятся:

- инструкции по технике безопасности при занятиях гимнастикой;
- методическая литература по гимнастике;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- учебные фильмы и видеоматериалы о соревнованиях по командной, спортивной, художественной, эстетической гимнастике российского и международного уровней;
- материалы сайта Федерации гимнастики России.

Методическое обеспечение

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема. Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка,

упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе. Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений. В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Дидактические материалы

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровье сберегающих, игровых, развивающих, информационно-коммуникативных, интеграции образовательного процесса.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим занятие, ведется регулярно (в рамках расписания).

Формой текущего контроля учащихся является: беседа, тестирование.

Средствами текущего контроля является контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика».

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год).

Формой промежуточной аттестации учащихся являются итоговое занятие, сдача нормативов.

Средствами промежуточной аттестации учащихся являются контрольно-тестовые упражнения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Форма итоговой аттестации: контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Средствами итоговой аттестации являются контрольно-тестовые упражнения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка,
- учебное тестирование;
- анкетирование;
- выполнение спортивных нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования,
- открытые занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- показательные выступления,
- карты достижений каждого учащегося (личная карточка спортсмена);
- портфолио учащегося (личное дело).

2.4. Оценочные материалы

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей обучающегося, которые отражают уровень:

- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы;
- воспитанности обучающихся.

Для проверки теоретических знаний разработаны тестовые задания (опросы), позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития практических навыков используются контрольные нормативы для оценки ОФП и СФП.

Личностное развитие: «Диагностика личностного роста школьников (автор Д.В. Григорьев)» (для 10-14 лет и 15-18 лет).

Воспитанность обучающихся: диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой.

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Результаты заносятся в диагностическую карту.

2.5. Методические материалы

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

1. Систематичность и регулярность занятий.
2. Постепенность увеличения физической сложности (от простого к сложному).
3. Последовательность в овладении материалом.
4. Целенаправленность учебного процесса.

Методы обучения

1. Демонстрация и показ:

- Использование видеоматериалов и живых демонстраций для объяснения техники выполнения гимнастических элементов.

- Показ успешных выступлений спортсменов для вдохновения и понимания уровня мастерства.

2. Метод пошагового обучения:

- Разделение сложных элементов на простые составляющие для поэтапного освоения.
- Постепенное увеличение сложности упражнений по мере освоения базовых навыков.

3. Индивидуальные и групповые занятия:

- Проведение как индивидуальных тренировок, так и занятий в группе для развития командного духа.
- Вариативность подходов в зависимости от уровня подготовки участников.

4. Коррекция и обратная связь:

- Регулярная оценка выполнения элементов, предоставление конструктивной обратной связи для улучшения техники.
- Использование видеозаписи для самоконтроля и анализа выполнения упражнений.

5. Игровые методы:

- Включение игровых элементов в тренировочный процесс для повышения мотивации и интереса к занятиям.
- Проведение соревнований и эстафет для формирования духа соперничества и командной работы.

II. Методы воспитания

1. Формирование ценностей:

- Обсуждение важности здоровья, физической активности и дисциплины в жизни каждого человека.
- Привитие уважения к соперникам и тренерам, формирование духа честной игры.

2. Развитие лидерских качеств:

- Предоставление учащимся возможности проявлять инициативу в организации тренировок и мероприятий.
- Формирование навыков ответственности через участие в командных соревнованиях.

3. Работа с эмоциями:

- Обучение методам управления стрессом и волнением перед соревнованиями.
- Проведение тренингов по развитию уверенности в себе и самоконтроля.

4. Социальная адаптация:

- Вовлечение учащихся в общественные мероприятия, связанные со спортом, для развития социальных навыков.
- Поддержка взаимодействия между участниками различных возрастных групп.

III. Формы организации учебного занятия

1. Тренировочные занятия:

- Основная форма занятий, включающая разминку, основную часть (освоение элементов) и заминку.

- Упражнения на снарядах, гимнастическом ковре, а также общеразвивающие упражнения.

2. Соревнования и турниры:

- Организация внутришкольных и межшкольных соревнований для проверки уровня подготовки учащихся.

- Участие в областных и всероссийских турнирах для повышения мотивации и стремления к достижению высоких результатов.

3. Мастер-классы и семинары:

- Проведение мастер-классов с приглашенными тренерами и спортсменами для обмена опытом.

- Тематические семинары по вопросам здоровья, питания, восстановления после тренировок.

4. Тренировочные лагеря:

- Организация тренировочных лагерей для углубленного изучения гимнастики и повышения командного духа.

- Интенсивные занятия с акцентом на физическую подготовку и технику выполнения элементов.

5. Обсуждения и рефлексия:

- Проведение регулярных обсуждений результатов тренировок и соревнований с целью анализа достигнутых успехов и выявления проблем.

- Рефлексия личных достижений и целей каждого участника программы. Эти методические материалы помогут создать эффективную образовательную среду, способствующую развитию физических, социальных и личностных качеств учащихся в рамках программы «Спортивная гимнастика».

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	Словесные: рассказ, беседа. Практические: пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний

Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основные умения и навыки	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основы техники	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Врачебный контроль, самоконтроль	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный	Исследовательская работа, опрос

		видео материалов. Видеопоказ		инвентарь по гимнастике	
Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитание подрастающего поколения одна из важных задач нашего общества. Приоритетной задачей в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на развитие высоконравственной, творческой, ответственной, инициативной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри группы, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания: «Ключевые дела», «Профориентационная деятельность», «Здоровьесбережение», «Патриотическое воспитание», «Развитие творческого мышления», «Работа с родителями»). Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, интеллектуальное воспитание, здоровьесберегающее воспитание, эстетическое воспитание, воспитание семейных ценностей, формирование коммуникативной культуры. При этом акцент ставится на развитие активного освоения деятельности, пробы своих сил, поиск интересного творческого занятия и общения.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в воспитательно-образовательный процесс, разнообразие форм работы с ними, активизация их участия в разных мероприятиях, использование разнообразных форм взаимодействия с родителями, который способствует улучшению эмоционального самочувствия детей. (модуль «Работа с родителями»).

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, культурное.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития личности обучающегося.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Бейкина Т. М., Ломова Г. В. Музыка и движение. - Москва: Знание, 2016. - 100 с.
2. Бирюкин А. Т. Гимнастика, издание 2-е, переработанное, исправленное. - Москва: «Физкультура и спорт», 2016. - 191 с.
3. Бирюк, Е. В. Ритмическая гимнастика. - Москва: «Молодь», 2017. - 152 с.
4. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. - Москва: Образование, 2016. - 244 с.
5. Загорский Б. И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
6. Маралов В. Г. Педагогика и психология ненасилия в образовании: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
7. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С. Д. - Москва: Academia, 2017. - 400 с.
8. Педагогика развития: содержательный досуг и его секреты / Под ред. Кареловой И. М. - Москва: Феникс, 2018. - 288 с

Для обучающихся:

1. Бейкина Т.М., Ломова Г. В. Музыка и движение. - Москва: Знание, 2016. - 100 с.
2. Загорский Б.И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
3. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Планета Музыки, 2018. - 340 с.

Календарный учебный график

1 год обучения

Группа № 2 (тренер-преподаватель Проскуряков В.В.)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сен	1	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Вводное занятие. Опрос о проделанной самостоятельной работе, освещение вопросов об учебной дисциплине, определение целей и задач на учебный год. Выполнение вводных гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
2	сен	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой, при работе с предметами и на снарядах. Комплекс ОРУ	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
3	сен	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
4	сен	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, освоение и совершенствование упражнений на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
5	сен	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития ловкости и координации.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
6	сен	8	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Освоение и совершенствование упражнений на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						развитии равновесия.		
7	сен	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
8	сен	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
9	сен	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
10	сен	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
11	сен	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
12	сен	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
13	сен	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
14	сен	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
15	сен	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
16	сен	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
17	сен	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
18	сен	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
19	сен	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
20	сен	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
21	сен	29	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
22	сен	30	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
23	окт	1	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
24	окт	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
25	окт	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
26	окт	6	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
27	окт	7	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
28	окт	8	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
29	окт	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
30	окт	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
31	окт	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
32	окт	14	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
33	окт	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
34	окт	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
35	окт	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
36	окт	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
37	окт	21	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
38	окт	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
39	окт	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
40	окт	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
41	окт	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
42	окт	28	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
43	окт	29	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
44	окт	30	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
45	окт	31	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
46	ноя	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
47	ноя	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
48	ноя	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
49	ноя	6	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
50	ноя	7	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
51	ноя	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						физическая подготовка.		
52	ноя	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
53	ноя	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
54	ноя	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предварительный контроль
55	ноя	14	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
56	ноя	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
57	ноя	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
58	ноя	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
59	ноя	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
60	ноя	21	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
61	ноя	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
62	ноя	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
63	ноя	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
64	ноя	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
65	ноя	28	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Инструкторская и судейская практика.		
66	дек	1	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
67	дек	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
68	дек	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
69	дек	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
70	дек	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
71	дек	8	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
72	дек	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.		
73	дек	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
74	дек	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
75	дек	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
76	дек	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
77	дек	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
78	дек	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
79	дек	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
80	дек	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
81	дек	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
82	дек	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
83	дек	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
84	дек	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
85	дек	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
86	дек	29	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
87	дек	30	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
88	дек	31	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
89	янв	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
90	янв	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						силовых способностей. Самостоятельная работа.		
91	янв	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
92	янв	14	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
93	янв	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
94	янв	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
95	янв	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
96	янв	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
97	янв	21	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
98	янв	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предваритель

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						(показательных выступлений)		ный контроль
99	янв	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
100	янв	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
101	янв	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
102	янв	28	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
103	янв	29	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
104	янв	30	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических снарядах.		
105	фев	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
106	фев	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
107	фев	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
108	фев	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
109	фев	6	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
110	фев	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						на гимнастических снарядах.		
111	фев	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
112	фев	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
113	фев	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
14	фев	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления, открытый урок)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
115	фев	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
116	фев	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических снарядах.		
117	фев	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
118	фев	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
119	фев	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
120	фев	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
121	фев	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
122	фев	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
123	фев	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
124	фев	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
125	мар	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
126	мар	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
127	мар	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
128	мар	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
129	мар	6	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
130	мар	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
131	мар	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
132	мар	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
133	мар	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
134	мар	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
135	мар	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
136	мар	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
137	мар	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
138	мар	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
139	мар	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
140	мар	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
141	мар	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических снарядах.		
142	мар	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
143	мар	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
144	мар	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
145	мар	30	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
146	мар	31	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
147	апр	1	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
148	апр	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
149	апр	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
150	апр	6	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
150	апр	7	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
152	апр	8	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
153	апр	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
154	апр	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
155	апр	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
156	апр	14	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
157	апр	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
158	апр	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.		
159	апр	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
160	апр	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
161	апр	21	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
162	апр	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
163	апр	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
164	апр	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
165	апр	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
166	апр	28	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						прыжки, спортивные игры. Работа на гимнастических снарядах.		
167	апр	29	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
168	апр	30	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
169	май	1	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
170	май	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
171	май	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
172	май	6	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						физическая подготовка.		
173	май	7	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
174	май	8	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
175	май	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предварительный контроль
176	май	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
177	май	13	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
178	май	14	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
179	май	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
180	май	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
181	май	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
182	май	20	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль, наблюдение
183	май	21	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
184	май	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
185	май	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
186	май	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						физическая подготовка.		
187	май	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
188	май	28	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
189	май	29	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
190	июнь	1	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
191	июнь	2	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, освоение и совершенствование упражнений на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
192	июнь	3	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития ловкости и координации.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
193	июнь	4	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Освоение и совершенствование упражнений на развитии равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
194	июнь	5	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
195	июнь	8	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
196	июнь	9	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
197	июнь	10	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
198	июнь	11	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
199	июнь	12	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических снарядах.		
200	июнь	15	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
201	июнь	16	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
202	июнь	17	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
203	июнь	18	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
204	июнь	19	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
205	июнь	22	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Растяжка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
206	июнь	23	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
207	июнь	24	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
208	июнь	25	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
209	июнь	26	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
210	июнь	27	16.00-17.30	Теоретическое/ практическое	2	Итоговое занятие. Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов. Задание для самостоятельной работы.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

2 год обучения

Группа № ... (тренер-преподаватель Проскуряков В.В.)

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сен			Теоретическое/ практическое	2	Вводное занятие. Опрос о проделанной самостоятельной работе, освещение вопросов об учебной	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						дисциплине, определение целей и задач на учебный год. Выполнение вводных гимнастических упражнений.		
2				Теоретическое/ практическое	2	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой, при работе с предметами и на снарядах. Комплекс ОРУ	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
3				Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
4				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, освоение и совершенствование упражнений на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
5				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития ловкости и координации.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
6				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Освоение и совершенствование упражнений на развитии равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
7				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
8				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						упражнений для развития силы мышц рук.		
9				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
10				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
11				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
12				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
13				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
14				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.		
15				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
16				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
17				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
18				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
19				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
20				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
21				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
22				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
23				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
24				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
25				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
26				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
27				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
28				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
29				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.		
30				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
31				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
32				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
33				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
34				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
35				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.		
36				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
37				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
38				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
39				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
40				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
41				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
42				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
43				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
44				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
45				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
46				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
47				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
48				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
49				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
50				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
51				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
52				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
53				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
54				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предварительный контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
55				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
56				Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
57				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
58				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
59				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
60				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
61				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических снарядах.		
62				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
63				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
64				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
65				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
66				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
67				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
68				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
69				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук. Работа на гимнастических снарядах.		
70				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
71				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
72				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
73				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
74				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
75				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
76				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
77				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
78				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
79				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
80				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
81				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
82				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
83				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
84				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
85				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
86				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
87				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.		
88				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
89				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
90				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
91				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
92				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
93				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
94				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
95				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
96				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
97				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
98				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предваритель ный контроль
99				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
100				Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
101				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
102				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
103				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
104				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
105				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
106				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
107				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Самостоятельная работа.		
108				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
109				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
110				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
111				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
112				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
113				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.		
14				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления, открытый урок)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
115				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
116				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
117				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
118				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
119				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
120				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
121				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
122				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
123				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
124				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
125				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
126				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						на гимнастических снарядах.		
127				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
128				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
129				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
130				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
131				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
132				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.		
133				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
134				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
135				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
136				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
137				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
138				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						прыжки, спортивные игры.		
139				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
140				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
141				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
142				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
143				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
144				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.		
145				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
146				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
147				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
148				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
149				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
150				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.		
150				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
152				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
153				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
154				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
155				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						ног и рук. Работа на гимнастических снарядах		
156				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
157				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
158				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
159				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
160				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
161				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
162				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						гимнастических снарядах.		
163				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
164				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
165				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
166				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
167				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
168				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
169				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений на формирование осанки,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.		
170				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
171				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
172				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
173				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
174				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
175				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предваритель ный контроль
176				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
177				Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
178				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
179				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
180				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
181				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
182				Теоретическое/ практическое	2	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль, наблюдение
183				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
184				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса,	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.		
185				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
186				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
187				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
188				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
189				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
190				Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
191				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, освоение и совершенствование упражнений на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
192				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития ловкости и координации.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
193				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Освоение и совершенствование упражнений на развитии равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
194				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
195				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
196				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
197				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.		
198				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
199				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
200				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
201				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
202				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
203				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
204				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.		
205				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Растяжка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
206				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
207				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
208				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
209				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
210				Теоретическое/ практическое	2	Итоговое занятие. Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов. Задание для	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						самостоятельной работы.		

3 год обучения

Группа № ... (тренер-преподаватель Проскуряков В.В.)

Таблица 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сен			Теоретическое/ практическое	2	Вводное занятие. Опрос о проделанной самостоятельной работе, освещение вопросов об учебной дисциплине, определение целей и задач на учебный год. Выполнение вводных гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
2				Теоретическое/ практическое	2	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой, при работе с предметами и на снарядах. Комплекс ОРУ	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
3				Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
4				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, освоение и совершенствование упражнений на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
5				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития ловкости и координации.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
6				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Освоение и	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						совершенствование упражнений на развитии равновесия.		
7				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
8				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
9				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
10				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
11				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
12				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						гимнастических снарядах.		
13				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
14				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
15				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
16				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
17				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
18				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
19				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
20				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

21				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
22				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
23				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
24				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
25				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
26				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
27				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
28				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
29				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
30				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
31				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
32				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
33				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
34				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						подготовка. Растяжка. Хореография.		
35				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
36				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
37				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
38				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
39				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
40				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
41				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						развития силы мышц рук.		
42				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
43				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
44				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
45				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
46				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
47				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

48				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
49				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
50				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
51				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
52				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
53				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
54				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предварительный контроль
55				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						соединений и комбинаций		
56				Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
57				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
58				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
59				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
60				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
61				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
62				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

63				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
64				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
65				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
66				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
67				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
68				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость).	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
69				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
70				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
71				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
72				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
73				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
74				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
75				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
76				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.		
77				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
78				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
79				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
80				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
81				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
82				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
83				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.		
84				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
85				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
86				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
87				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
88				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
89				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						ориентации в пространстве. Растяжка. Самостоятельная работа.		
90				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
91				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
92				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
93				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
94				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
95				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
96				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
97				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.		
98				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предварительный контроль
99				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
100				Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
101				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
102				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
103				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
104				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.		
105				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
106				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
107				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
108				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
109				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
110				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						на гимнастических снарядах.		
111				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
112				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
113				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
14				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления, открытый урок)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
115				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
116				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

117				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
118				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
119				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
120				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
121				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
122				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
123				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

124				Теоретическое/ практическое	2	Освоение требований и условий, необходимых для присвоения спортивных разрядов. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
125				Теоретическое/ практическое	2	Совершенствование и обучение упражнений на равновесие. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
126				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
127				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
128				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
129				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
130				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						подготовка. Работа на гимнастических снарядах.		
131				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
132				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
133				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
134				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
135				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
136				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						Растяжка. Хореография.		
137				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
138				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
139				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
140				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
141				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
142				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

143				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
144				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
145				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
146				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
147				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
148				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
149				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.		
150				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
150				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление норм спортивного питания. Растяжка. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
152				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития и мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
153				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
154				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

155				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
156				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
157				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
158				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
159				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Растяжка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
160				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
161				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

162				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
163				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
164				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
165				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
166				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
167				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
168				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

169				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
170				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
171				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Промежуточные контрольные тесты.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
172				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
173				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
174				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
175				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Пробное исполнение соревнований (показательных выступлений)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, предварительный контроль
176				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Совершенствование и обучение	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						соединений и комбинаций		
177				Теоретическое/ практическое	2	Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
178				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Соревнования (показательные выступления)	Спортивный зал	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
179				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
180				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование прыжковых и беговых упражнений, укрепление мышц ног и рук. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
181				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка. Хореография.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
182				Теоретическое/ практическое	2	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Итоговый контроль, наблюдение
183				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
184				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						Работа на гимнастических снарядах.		
185				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
186				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
187				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
188				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
189				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
190				Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

						Упражнения на развитие равновесия.		
191				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, освоение и совершенствование упражнений на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
192				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений для развития ловкости и координации.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
193				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Освоение и совершенствование упражнений на развитии равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
194				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка (упражнения на гибкость). Хореографические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
195				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Освоение и совершенствование упражнений для развития силы мышц рук.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
196				Теоретическое/ практическое	2	Профилактические комплексы упражнений. Общая физическая подготовка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
197				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

198				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
199				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Профилактические комплексы упражнений на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
200				Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
201				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и совершенствование гимнастических упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
202				Теоретическое/ практическое	2	Основы общероссийских антидопинговых правил. Ходьба, бег, прыжки, спортивные игры. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
203				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
204				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и совершенствование упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
205				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Растяжка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

206				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
207				Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Освоение и закрепление упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
208				Теоретическое/ практическое	2	Освоение и закрепление упражнений для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
209				Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Работа на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Совершенствование и обучение соединений и комбинаций	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль
210				Теоретическое/ практическое	2	Итоговое занятие. Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов. Задание для самостоятельной работы.	Спортивный зал	Наблюдение, текущий контроль

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
«Я - спортсмен»	Беседа	1-3 сентября
Правила поведения в спортивной школе	Беседа, Правила техники безопасности.	4-8 сентября
Проведение групповых бесед, по вопросам посещаемости и дисциплины в МБОУ ДО ДЮСШ	Беседа	9-12 сентября
Родительское собрание, посвященное началу учебного года	Родительское собрание	15-19 сентября
День учителя	Беседа	2-4 октября
День отца	Беседа	9-13 октября
«Режим, гигиена, спорт»	Беседа	20-24 октября
«Ярмарка движений» ко дню народного единства	Спортивное мероприятие	3-5 ноября
«Питание спортсмена»	Беседа	10-14 ноября
День матери	Беседа	20-24 ноября
«Правила использования Государственной символики на соревнованиях».	Беседа	25-30 ноября
Мероприятие, посвященное героям Отечества «А у нас спортивный час»	Спортивное мероприятие	1-9 декабря
«Всей семьей на стартах»	Эстафета	11-22 декабря
«Новогодние старты»	Спортивное мероприятие	8-12 января
«Кто быстрее», мероприятие, посвященное дню защитника отечества	Спортивное мероприятие	19-23 февраля
Мероприятие, посвященное международному женскому дню «Спорт в моей семье»	Спортивное мероприятие	1-8 марта
«Говорим спорту- ДА!» (в рамках всемирного дня здоровья)	Беседа	1-9 апреля
Мероприятие, посвященное празднику Весны и Труда «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Спортивное мероприятие	1-3 мая
Мероприятие ко дню Победы «Мы вместе победим!»	Спортивное мероприятие	6-10 мая
День защиты детей	Беседа	29-31 мая
«Активный отдых – каким он должен быть»	Посещение местных достопримечательностей, прогулки и т.д	1-30 мая
День защиты детей	Открытие лагерной смены	1 июня
Посещение усадьбы И. В. Мичурина	Экскурсия	1-27 июня
«Значение Государственной символики РФ»;	Беседа	1-10 июня
Большая игра в день России	Игры на свежем воздухе	10-12 июня
День памяти и скорби «По следам Славы»	Беседа, игры	19-21 июня

День семьи, любви и верности.	Игры на свежем воздухе	8-10 июля
День физкультурника «Малые Олимпийские игры»	Игры на свежем воздухе	5-9 августа

Оценочные материалы

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей учащегося, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы
- воспитанности учащихся.

Для этого используются диагностические методики:

- тесты на гибкость (сидячий наклон – измерение расстояния от пальцев до пола, наклоны вперед в положении стоя);
- тесты на силу и выносливость (подтягивания на перекладине, отжимания от пола, приседания с собственным весом);
- координационные тесты (тесты на баланс - например, стояние на одной ноге, оценка способности выполнять сложные движения - например, элементы акробатики);
- тесты на скорость и быстроту реакции (специальные упражнения на время - например, бег на короткие дистанции, тесты на реакцию - например, реагирование на сигнал);
- общие физические тесты (комплексные тесты, включающие элементы всех вышеупомянутых категорий);
- психологические тесты (оценка мотивации и психологической устойчивости спортсменов).

Эти методики помогают тренерам определить уровень физической подготовки гимнастов, выявить сильные и слабые стороны, а также скорректировать тренировочный процесс для достижения максимальных результатов.

Для проверки *теоретических знаний* разработаны тестовые задания, позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития *практических навыков* используются: наблюдение за учащимися и результативность участия в конкурсах, соревнованиях, турнирах и прием контрольных нормативов для оценки ОФП и СФП (Приложение 3).

Личностное развитие в спортивной гимнастике включает в себя формирование различных качеств, таких как самооценка, дисциплина, ответственность, командный дух и эмоциональная устойчивость.

Для диагностики личностного развития можно использовать следующие подходы и методы:

1. Наблюдение.

Педагогическое наблюдение: Тренеры могут фиксировать поведение гимнастов во время тренировок и соревнований, обращая внимание на их взаимодействие с партнерами, соблюдение правил и уровень мотивации.

2. Анкетирование.

Опросники: Создание анкет, в которых гимнасты могут оценивать свои качества (например, уровень ответственности, дисциплины, умения работать в команде).

3. Тесты на личностные качества.

Стандартизированные тесты:

Использование психологических тестов для оценки таких характеристик, как самооценка, уверенность в себе, уровень стресса и эмоциональной устойчивости.

4. Рефлексивные практики.

Групповые обсуждения: Регулярные встречи, на которых гимнасты могут делиться своими мыслями о личных достижениях, целях и ценностях спорта.

5. Индивидуальные беседы.

Консультации с тренером:

Личные встречи для обсуждения индивидуальных целей и путей их достижения, а также морально-этических аспектов.

6. Психологические тренинги.

Семинары и мастер-классы: Проведение тренингов на развитие эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и командного взаимодействия.

7. Оценка результатов.

Анализ спортивных достижений: Оценка прогресса гимнастов в соревнованиях как индикатора их личностного роста и развития.

Эти методы позволяют не только диагностировать уровень личностного развития, но и выявить области, требующие внимания и улучшения, что способствует более целенаправленному воспитанию гимнастов как спортсменов и личностей.

«Диагностика - мотивации учебной деятельности; самооценивания и отношения к различным сторонам собственной личности: характер взаимоотношения с окружающими».

Воспитанность обучающихся: диагностика воспитанности может основываться на различных методиках, направленных на оценку личностных качеств, моральных и этических норм, а также социальной адаптации воспитанников.

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Контрольные нормативы для оценки ОФП
Контрольно – переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке гимнастов
УТ-1, УТ-2 года обучения юноши.

№ п/п	Контрольные нормативы	Баллы									
			10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5
ОФП											
1.	Бег 20 м с высокого старта, с	3,20-3,29	3,30-3,39	3,40-3,49	3,50-3,59	3,60-3,69	3,70-3,79	3,80-3,89	3,90-3,99	4,00-4,09	4,10-4,20
2.	Прыжок в длину с места, см	240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151	150-140
3.	Лазанье по канату, с	6,8-7,1	7,2-7,5	7,6-7,9	8,0-8,3	8,4-8,7	8,8-9,1	9,2-9,5	9,6-9,9	10,0-10,3	10,4-10,8
4.	Поднос ног в высокий угол на гимнастической стенке, кол-во раз	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	1	1
СФП											
5.	Стойка согнувшись («спичаг») на полу, кол. раз (с учетом кач.)	15-14	14-13	13-12	12-11	11-10	10-9	9-8	8-7	7-6	6-5
6.	Два шпагата, наклон, мост, удерж. правой, лев., впер., в стор.(сбавки)	0,0-0,4	0,5-0,8	0,9-1,2	1,3-1,6	1,7-2,0	2,1-2,4	2,5-2,8	2,9-3,2	3,3-3,6	3,7-4,0
7.	Стойка на кольцах, с	50-45	40-35	30-25	20-15	10-15	10	9	8	7	6

Таблица подсчета баллов для оценки уровня подготовки

70 – 60 баллов -	Высокий (В)
60 – 50 баллов -	Выше среднего (ВС)
50 – 40 баллов -	Средний (С)
Менее 40 баллов -	Низкий (Н)

**Контрольно – переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
УТ-1,УТ-2 года обучения девушки.**

№ п/п	Контрольные нормативы	Баллы									
			10,0-9,5	9,5-9,0	9,0-8,5	8,5-8,0	8,0-7,5	7,5-7,0	7,0-6,5	6,5-6,0	6,0-5,5
ОФП											
1.	Бег 20 м с высокого старта,с	3,2-3,3	3,4-3,5	3,6-3,7	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,2
2.	Прыжок в длину с места, см	240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151	150-140
3.	Из виса углом на гимн.стенке высокий угол,кол.раз	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
4.	Лазанье по канату, с	5,5-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,0	9,1-9,6	9,7-10,2	10,3-10,8	10,9- 11,4
СФП											
5.	Три шпегата, наклон, мост, удерж. пр., лев.,впер., в стор.,наз.(сбавки)	0,0-0,4	0,5-0,9	1,0-1,4	1,5-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,4	4,5-5,0
6.	Подъем разгибом на н.ж., кол раз	15	14	13	11	9	7	5	4	3	2
7.	Стойка на руках, на полу, с	120-101	100-91	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-10

Таблица подсчета баллов для оценки уровня подготовки

70 – 60 баллов	-	Высокий (В)
60 – 50 баллов	-	Выше среднего (ВС)
50 – 40 баллов	-	Средний (С)
Менее 40 баллов	-	Низкий (Н)

ОФП

Бег 20 м, с. Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места, см. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа, количество раз. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, кол-во раз. Нужно подойти к шведской стенке, встать на вторую нижнюю рейку, руками сделать хват, повернуться спиной к стенке, принять положение виса. При выполнении упражнения быть внимательным. Поднятие ног в висе под прямым углом. В висе поднять ноги до прямого угла. Держать 3 секунды.

СФП

Шпагат (прямо)

И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).



а



б

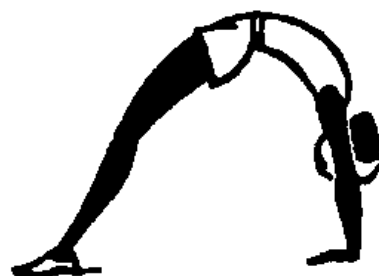
Шпагат (боком). (Это упражнение дается детям тяжелее.)

И.п. – одна нога впереди, другая сзади.

Техника выполнения. Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Наклон вперед из положения сидя.

На полу размещается специальное приспособление с линейкой, для определения гибкости. Партнер прижимает колени ученика, выполняющего упражнение, рукой к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, не задевая

измерительной линейки. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. На пальцы участника наносится маркирующее вещество (мел, тальк). Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Стойка на голове. На мат стелится ткань в виде равностороннего треугольника, сторона треугольника = размаху плечей учащегося. В основание треугольника ставятся руки. Голова ставится в вершину треугольника на лоб, и выполняется стойка на голове с согнутыми ногами (выполняется 5-6 раз по 5 секунд). Когда учащийся освоил стойку на голове с согнутыми ногами, переходим к завершающей стадии упражнения выпрямлению ног.

Стойка на голове (с опорой на руки): для выполнения этого упражнения надо принять упор присев и, отталкиваясь прямыми ногами от пола, поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках, затем выполнить стойку прямым телом. Голову надо поставить впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела должна быть равномерно распределена на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы разведены и развернуты вперед-наружу.

Подводящие упражнения:

- правильная постановка рук и головы на равнобедренный треугольник, начерченный на мате;

- стойка на голове и руках согнув ноги с опорой о стену (держат с двух сторон под спину и живот);

- то же, но с прямыми ногами;

- то же, но не опираясь о стену.

Помощь: держа двумя руками за голеностопные суставы; под спину и живот.

Техническое требование: выполнить стойку на голове и руках прямым телом и держать не менее трех секунд.

Лазанье по канату

И.п.- вис на прямых руках.

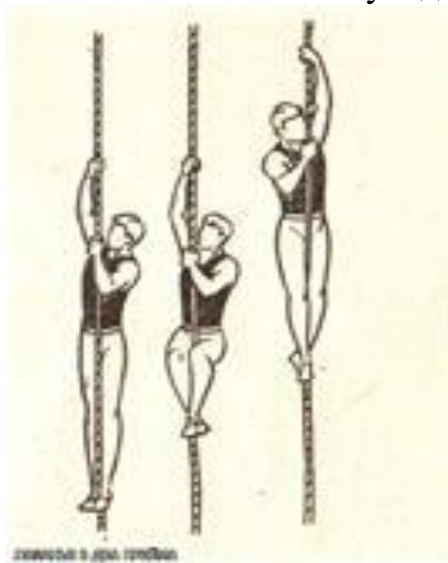
1 – согнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлей. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей).

2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3 – поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами. Лазанье в три приема применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.

Лазанье в два приёма.

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.



Первый вариант.

Исходное положение – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху.

Второй вариант.

Исходное положение – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по-другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

Лазанье по канату в три приема

1. Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).

2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.

3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

Лазанье по канату в два приема

Существует два способа лазанья по канату в два приема.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.

2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.

3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.

2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

Лазанье по канату без использования ног

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.

2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

Отжимание в упоре на брусьях

Подойдите к брусьям и займите исходное положение вис на брусьях с прямыми руками. Хват стандартный, ладонями к себе.

Сгибая локти, медленно опустите свой торс как можно глубже.

В нижней точке сделав небольшую паузу, выпрямляя руки в локтевых суставах, вернитесь в исходное положение.

В верхней точке также задерживайтесь на короткую паузу и сделайте следующий повтор.

Вдох совершайте в верхнем положении, выдох делаем в самой трудной точке возвращаясь в исходное положение.

Высокий угол на брусьях. Выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение «угла», удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения «угол» и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

Стойка на руках на полу, с

Станьте прямо, вытянув руки вверх над головой, прижав их по бокам к ушам.

Расставьте ноги на ширину плеч.

Сделайте шаг вперед своей доминантной ногой. Шагните вперед так, как будто вы делаете выпад, нанося удар шпагой.

Подайте тело вперед, поддерживая прямой спину. При этом оторвите вторую (оставшуюся позади) ногу от пола.

Поставьте руки ладонями на пол, держа их на ширине плеч.

Оттолкнитесь от пола доминантной ногой и поднимите ее вместе со второй ногой.

Выпрямите ноги над собой, по-прежнему держа спину прямой.

Вы должны занять вертикальное положение, полностью выпрямившись. Это является одним из главных условий долгого поддержания стойки на руках; в начале стойки вы должны полностью выпрямить свою не доминантную ногу вдоль линии тела. Многим кажется, что они полностью выпрямились, стоя на руках, в то время как они выпрямили тело лишь на 80-85% процентов. Это происходит потому, что люди испытывают инстинктивный страх падения вперед, на спину. Тем не менее, для правильной стойки на руках ваше тело должно располагаться ровно по вертикали, поэтому постарайтесь, чтобы руки, туловище и ноги составляли одну линию; в этом случае вы сможете простоять на руках намного дольше. Попросите кого-либо снять процесс на видеокамеру или просто проследить за тем, как вы становитесь на руки, и правильно ли вы делаете это.

Можете также потренироваться, становясь в стойку на руках на расстоянии около 30 см от стены; в этом случае, если вы перегнетесь начнете падать вперед, то всего лишь упретесь ногами в стену. При этом вы сможете почувствовать степень, до которой следует разгибать тело.

Упритесь пальцами в пол. Для того, чтобы удержаться в стойке на руках, необходимо крепко упереться пальцами в пол, разведя их в стороны. Вам может показаться, что главная нагрузка приходится на запястья ваших рук, хотя на самом деле она распределена по ладоням и пальцам, как будто вы отталкиваетесь от пола, одновременно пытаясь сжать его. Если вы сосредоточите все усилия в запястьях, то легко можете повредить их, к тому же вам будет намного сложнее удержать равновесие. Не подключив пальцы и стараясь удержаться на запястьях, вы быстро потеряете равновесие и упадете на пол.

Для поддержания равновесия вдавите ладони и пальцы в пол. Хитрость заключается не в том, чтобы, приняв стойку на руках, неподвижно застыть, а в том, чтобы поддерживать равновесие, балансируя всем телом. Один из методов состоит в том, чтобы уравнивать отклонения тела усилием рук. Почувствовав, что ваши ноги начинают заваливаться вперед, за голову, вдавите указательные пальцы в пол чуть сильнее, возвращая тело в вертикальное положение. Если же вы чувствуете, что наклонились назад (по направлению вашего взгляда), вдавите в пол основания ладоней, восстанавливая равновесие. Для поддержания равновесия можно даже немного передвигать ладони по полу (походить на руках). Если ваши ноги заваливаются за голову, передвиньте ладони немного вперед; если тело клонится назад, можно нейтрализовать это, также слегка сместив ладони назад.

Если вы почувствовали, что ваше тело начинает заваливаться набок, сместите ладони в эту же сторону. Используйте руки для поддержания равновесия, и вы сможете простоять на руках в течение продолжительного времени.

Поднимание ноги вперед: вся нога и ступня вытянута, нога, служащая опорой прямая, тело слегка, для удержания равновесия, откинута назад, но сохраняет правильное основное положение, движение повторяется поочередно левой и правой ногой.

Отведение ноги в сторону: правая нога служит опорой и сохраняется прямой, туловище, сохраняя прямое положение, слегка, для баланса, отклоняется при отведении левой ноги, вправо; левая нога при отведении вытягивается совершенно прямо и напрягается. Движение поочередно совершается левой и правой ногой.

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла

Упражнение выполняется в висе на гимнастической стенке спиной к ней и хватом сверху за верхнюю рейку. При этом участник должен касаться стенки затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами и пятками.

Порядок выполнения: по команде судьи «Начинай!» участник поднимает прямые ноги до прямого угла (90^0) и выше, затем плавно опускает их в вис, выпрямляя туловище. Упражнение выполняется на большее количество раз.

Во время поднимания ног не разрешается: размахивать туловищем с сильным отведением туловища от стенки; сильно сгибать ноги; сгибать руки в висе углом; отталкиваться ногами от стенки.

Подъем силой на кольцах.

Выполняется из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок. При обучении выполняются следующие подводящие упражнения: вис и подтягивание в висе простым и глубоким хватом; подъем силой из виса стоя глубоким хватом, толчком двух ног; подъем силой из виса лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет и др.); подъем силой с помощью за бедро и голень.

Стойка на кольцах.

И.п. – ноги вместе. Из упор углом на кольцах выжать стойку силой, попасть в стойку на руках. (Идет отсчет). Опора плечами в стойке о крепления колец не допускается. Засчитывается обозначенная стойка с выпрямленными руками. Кольца развернуты наружу.

Стойка согнувшись («спичаг») на полу.

И.п. – упор стоя, согнувшись, руки касаются пола. Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).

Подъем разгибом на нижней жерди

Выполняется после спада назад из упора на нижней жерди. При движении вниз в вис согнувшись гимнаст максимально оттягивается от опоры; округлив спину и наклонив голову на грудь. Не фиксируя согнутого положения, он начинает энергично направлять тело, приближая таз к кистям раньше, чем плечи пересекут вертикаль точек хвата. Продолжая продвижение вверх-вперед, спортсмен завершает выпрямление тела быстрым и коротким перемещением его в упор на руках. В конечном положении выпрямленное тело должно располагаться под углом не менее 45° к жердям.

Методические материалы

Методика диагностики личностного роста школьников

(автор Д.В. Григорьев)

(модифицированный вариант)

Цель методики: диагностика личностного роста воспитанника как совокупности ценностных отношений человека к миру, другим людям, самому себе.

Рекомендации по проведению:

- опрос по данной методике целесообразно проводить в течение учебного года: первый раз – в начале года, второй – в конце. Это позволит увидеть личностные приращения ребёнка, динамику его личностного роста. В случае аттестации педагога необходимо, чтобы опрос и обработку результатов проводил психолог или другой педагог, имеющий навыки проведения диагностических процедур;

- для оценки личностного роста детей выбирается группа от 10 до 15 воспитанников, с которыми непосредственно работает педагог. Если группа больше 15 человек, то для экспертной оценки воспитанники отбираются по списку в алфавитном порядке;

- каждому воспитаннику в зависимости от возраста выдаётся текст опросника и Оценочный лист. Ребёнок заполняет оценочный лист и выставляет оценки по второму заданию;

- опросник содержит 70 вопросов и имеет два варианта: 1. для обучающихся 12-14 лет; 2. для обучающихся 15-17 лет.

Опросный лист для обучающихся 12-14 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «О» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» — в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» — нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	
3.	Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.	
6.	Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю - ведь это не так уж и важно.	
7.	Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой и спортом – необходимость для здоровья каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Мне повезло, что я живу именно в России.	
12.	Человек - царь природы, а потому он может делать с ней все, что захочет.	
13.	Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.	
14.	Физическим трудом занимаются одни неудачники.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.	
17.	Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.	
18.	Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.	
20.	Я часто недоволен тем, как я живу.	
21.	Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.	
24.	Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультурья.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	
28.	Мне кажется, что большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают люди, приехавшие к нам из других мест.	
29.	Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.	

31.	День Победы (9 Мая) - праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.	
32.	Торговля животными, занесенными в Красную книгу, - неплохой способ заработать деньги.	
33.	К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.	
34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного - ребенок тоже имеет право высказаться.	
36.	Человек не может всего знать, поэтому меня и не волнует, что я не знаю многих важных вещей.	
37.	Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.	
38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	
39.	Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело знакомиться с новыми людьми: я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.	
41.	Мне не нравится, когда исполняется наш гимн - это скучно и приходится все время вставать.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Уступить в споре - значит показать свою слабость.	
44.	Хорошая учеба – это, тоже важный и серьезный труд.	
45.	На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение и чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.	
53.	Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - бесполезное занятие.	
55.	Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого - ведь он уже взрослый.	
56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.	

59.	Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное для человека.	
60.	Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.	
61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.	
62.	Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.	
63.	Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия, и это плохо - его количество можно было бы уменьшить.	
64.	Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.	
66.	Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать что-то новое - ведь на это есть школа.	
67.	Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.	
68.	Люди другой национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.	
69.	Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.	
70.	Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.	

Спасибо за сотрудничество!

Опросный лист для обучающихся 15-17 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «О» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	

3.	Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.	
6.	Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.	
7.	Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой или спортом - жизненная необходимость для каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Я многим обязан своей стране.	
12.	Человек - царь природы, а потому он вправе усовершенствовать ее на свой лад и манер.	
13.	Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.	
14.	Физический труд - удел неудачников.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.	
17.	Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.	
18.	Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.	
20.	Я часто чувствую разочарование от жизни.	
21.	Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.	
24.	Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультуры.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	
28.	Что бы ни говорили, я уверен: большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают приезжие.	
29.	От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.	
31.	День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей.	
32.	Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа - нормальный способ заработать деньги.	
33.	На военнопленных не должны распространяться права человека.	
34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Какое общение без бутылочки пива!	
36.	Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.	
37.	Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного невиновного.	

38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	
39.	Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.	
41.	Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Идти на уступки - значит проявлять слабость.	
44.	Хорошая учеба тоже серьезный труд.	
45.	Вандализм - допустимая форма молодежного протеста против «взрослого» мира.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Если учесть все за и против, то хранение в России иностранных ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.	
53.	Мы сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - пережиток прошлого.	
55.	Я не могу представить русскую разговорную речь без мата.	
56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.	
59.	Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное в жизни.	
60.	Меня не угнетает временное одиночество.	
61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.	
62.	Я считаю, что носить шубы из натурального меха (если, конечно, это не связано с суровыми условиями жизни на севере или в Сибири) безнравственно.	
63.	Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.	
64.	Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.	
66.	Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и мире.	
67.	Всех бомжей необходимо вылавливать и принуждать к работе.	
68.	Различия в религиозных взглядах людей мешают объединению общества.	
69.	Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.	

70.	В глубине души я знаю, что недооцениваю себя.	
-----	---	--

Спасибо за сотрудничество!

Для удобства проведения и подсчета результатов предлагается опросный бланк.

Обработка и интерпретация результатов личностного роста обучающихся

Ответы школьников распределяются по 10 шкалам: им соответствуют 10 столбцов в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале. Для этого в опросном бланке необходимо сложить баллы с учётом знака в каждом столбце и записать их сумму в нижнем ряду в свободной графе. Каждый столбец в опросном бланке соответствует одному из показателей отношения воспитанника к окружающему его миру.

Ключ к обработке результатов опросника:

1. Характер отношений школьника к Отечеству показывают его оценки высказываний №1, 11, 21, 31, 41, 51, 61. При этом в ответах на вопросы № 11, 21, 51, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 1, 31, 41 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний № 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62. При этом в ответах на вопросы № 22, 62 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 2, 12, 32, 42, 52 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний № 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63. При этом в ответах на вопросы № 3, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 13, 23, 33, 43, 53 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний № 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64. При этом в ответах на вопросы № 4, 24, 34, 44, 64 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 14, 54 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний № 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65. При этом в ответах на вопросы № 15, 25 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 5, 35, 45, 55, 65 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний № 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66. При этом в ответах на вопросы № 16, 46 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 6, 26, 36, 56, 66 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к другим людям показывают его оценки высказываний № 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67. При этом в ответах на вопросы № 37, 47, 57 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 7, 17, 27, 67 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к иным людям, представителям иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний № 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68. При этом в ответе на вопрос № 8 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 18, 28, 38, 48, 58, 68 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к своему здоровью, своему телесному «Я» показывают его оценки высказываний № 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69. При этом в ответах на вопросы № 9, 39, 49 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 19, 29, 59, 69 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному «Я» показывают его оценки высказываний № 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70. При этом в ответе на вопрос № 60 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 10, 20, 30, 40, 50, 70 знак меняется на противоположный.

Сумма баллов по каждой шкале составляет:

- от -28 до 0 – низкий уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить об устойчиво-негативном или ситуативно-негативном отношении респондента к соответствующему феномену);

- от 1 до 14 – средний уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить о ситуативно-позитивном отношении респондента к соответствующему феномену);

- от 15 до 28 - высокий уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить об устойчиво-позитивном отношении респондента к соответствующему феномену).

Если определить средний балл с учётом знака (плюс, минус) по всем 10 шкалам (интегративный показатель личностного развития школьника), то можно получить более или менее целостное представление о характере отношений школьника ко всем основным ценностям общества и сделать вывод о возможных перспективах его личностного роста.

Чтобы получить результаты по группе, нужно определить долю обучающихся (в %) с низким, средним и высоким уровнем развития ценностного отношения личности к объектам действительности по каждой шкале. Это дает возможность представить наиболее проблемные аспекты отношения обучающихся к тем или иным ценностям окружающего мира.

Что дадут обработанные и систематизированные результаты проведенной диагностики?

Во-первых, если иметь на руках результаты как минимум двух опросов, проведенных среди одних и тех же школьников в начале и в конце года, то эти результаты дадут представление о динамике личностного развития воспитанников, а значит - и представление об успешности или неуспешности, реализуемой аттестуемым педагогом в этот период воспитательной деятельности.

Во-вторых, они дадут представление о наиболее проблемных аспектах воспитанности школьников.

В-третьих, они покажут соотношение благополучных и неблагополучных в плане воспитания детей. Это позволит понять масштабы той или иной проблемы, связанной с воспитанностью школьников, и соответственно распределять педагогу свои силы и ресурсы, выстраивая педагогический процесс.

В-четвертых, характер ответов на последний вопрос (он стоит особняком и предлагается воспитаннику уже после заполнения им бланка ответов) может дать представление о том, каково влияние именно аттестуемого педагога на личностное развитие воспитанников группы.

Чтобы подсчитать средний балл по группе, необходимо подсчитать средний балл по 10 шкалам для одного человека (с учётом знаков). В каждом случае необходимо вычислять среднеарифметическое значение.

Также как дополнительный фактор необходимо учитывать «оценку влияния» (приложение 1), которую выставил воспитанник в пункте № 3 дополнительного вопроса. В скобках необходимо вписать Ф.И.О. аттестуемого педагога.

Уровни влияния:

- от 0 до 3 баллов – низкий уровень (педагог не является значимым для воспитанника лицом);
- от 4 до 6 баллов – средний уровень (кроме педагога, на воспитанника достаточно сильное влияние оказывают другие факторы, агенты влияния);
- от 7 до 10 баллов – высокий уровень (педагог играет большую роль в жизни воспитанника, в процессе его личностного становления).

Данное задание также позволит выделить реальные зоны влияния, что поможет педагогу скорректировать воспитательный процесс, минимизировав влияние негативных факторов, например, улицы, и усилить педагогические факторы (внеурочная деятельность, личный пример и т.п.).

Оценочный лист

1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
11)	12)	13)	14)	15)	16)	17)	18)	19)	20)
21)	22)	23)	24)	25)	26)	27)	28)	29)	30)
31)	32)	33)	34)	35)	36)	37)	38)	39)	40)
41)	42)	43)	44)	45)	46)	47)	48)	49)	50)
51)	52)	53)	54)	55)	56)	57)	58)	59)	60)
61)	62)	63)	64)	65)	66)	67)	68)	69)	70)

Итак, ты выразил свое отношение ко всем 70-и утверждениям, которые были предложены тебе выше.

Как тебе кажется, что больше всего повлияло на это твое отношение:

- твоя семья (родители, братья и сестры, бабушки и дедушки)? -

- твоя школа (значимые для тебя педагоги, школьные друзья, одноклассники, уроки и кружковые занятия, походы, сборы, экспедиции и т.п.)? –

- твой педагог () -

- твои занятия в клубах, кружках и секциях вне школы? -

- твоя улица (дворовая компания, уличные друзья и т.д.)? -

- книги, журналы, телевизор, Интернет? -

- что-то еще (укажи, что именно?) _____

Оцени цифрами перечисленные выше пункты по степени их влияния. Для этого после каждой группы влияния поставь цифры от 1 до 10 (где 1 – это наименьшая оценка степени влияния, 10 – наибольшая). Фамилию и имя ты можешь указать по желанию.

Диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой

В методике используется диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности (УНВ), которая отражает пять основных показателей нравственной воспитанности учащегося: отношение к обществу, патриотизм, отношение к умственному труду, отношение к физическому труду, отношение к людям (проявление нравственных качеств личности), саморегуляция личности (самодисциплина).

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют педагог и родитель. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на 2 (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в Сводный лист диагностики изучения УНВ.

Учащиеся с пятого класса и старше оценивают себя самостоятельно, поэтому им предлагается заполнить опросник про самих себя.

Данная методика позволяет получить большой объем информации для анализа и оценки уровня воспитанности детей. Например, методика позволяет определить уровень воспитанности каждого конкретного ребенка и проводить сравнение его результатов за разные учебные годы.

Диагностика (контроль) уровня воспитанности – это, разумеется, только одна из составляющих нашего воспитательного процесса. Но эта составляющая имеет существенное значение и поэтому диагностический инструментарий должен быть корректным и валидным, полностью отвечающим требованиям образовательного учреждения.

Средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ребенка:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами, и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 41 до 60 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

После того, как сформируется оценка нравственных качеств личности, необходимо, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в группе и предусмотреть целенаправленную работу как с группой в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Основные отношения Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны педагога; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах объединения и привлекает к этому других; 2 - испытывает гордость за учреждение, участвует в делах объединения; 1 - в делах объединения участвует при побуждении; 0 - в делах объединения не участвует, гордости за учреждение не испытывает

Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узnanное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, педагога; 0 - читает недостаточно, на побуждения педагога не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны педагога; 0 - во внеурочной деятельности не участвует
8. Организованность в учении	3 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно; 1 - работу на занятии и домашние задания выполняет под контролем; 0 - на занятии невнимателен, домашние задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в объединении, учреждении и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в объединении, учреждении, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в объединении, учреждении, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	

4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - не отзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках