

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Групповые упражнения в художественной гимнастике»  
(Базовый уровень)**

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Методы контроля
1.	01.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	Теория. Первичный инструктаж. История художественной гимнастики. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменов.	Беседа
2.	03.09.2023	18.30-19.00	групповая	1	Строевые упражнения. ОФП: ОРУ на развитие гибкости и быстроты (игровой метод).	Беседа. Показ. Наблюдение
3.	06.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОФП: ОРУ на развитие выносливости и быстроты (поточный метод). Беспредметная подготовка: изучение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов.	Беседа. Показ. Наблюдение.
4.	08.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств (без предмета).	Беседа. Показ. Наблюдение.
5.	10.09.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие гибкости и силы (игровой метод).	Беседа. Показ. Наблюдение.
6.	13.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Хореография: экзерсис у опоры – изучение позиций ног, постановка корпуса. Танцевальные вариации.	Беседа. Показ. Наблюдение.
7.	15.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: изучение поддержек.	Беседа. Показ. Наблюдение.
8.	17.09.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств без предмета.	Беседа. Показ. Наблюдение.
9.	20.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств с предметом.	Беседа. Показ. Наблюдение.
10.	22.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Беспредметная подготовка: изучение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов.	Беседа. Показ. Наблюдение.
11.	24.09.2023	18.30-19.00	групповая	1	Психологическая подготовка.	Беседа.
12.	27.09.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: сотрудничества с предметом.	Беседа. Показ. Наблюдение.
13.	29.09.2022	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники скакалки, мяча.	Беседа. Показ. Наблюдение.
14.	01.10.2023	18.30-19.00	групповая	1	Участие в соревнованиях.	Беседа.

						Наблюдение. Разбор ошибок.
15.	04.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. СФП: упражнения на развитие гибкости и ловкости.	Беседа. Показ. Наблюдение.
16.	06.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Хореография: экзерсис у опоры – батманы, «демиплие», «ролевэ». Танцевальные вариации. Растяжка у опоры.	Беседа. Показ. Наблюдение.
17.	08.10.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие выносливости (практический метод – повторение и самостоятельное выполнение упражнений).	Беседа. Наблюдение.
18.	11.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, булавы.	Беседа. Показ. Наблюдение.
19.	13.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	Сдача контрольных нормативов.	Наблюдение.
20.	15.10.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: изучение рисков.	Беседа. Показ. Наблюдение.
21.	18.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	Хореография: Обучение элементам классического и историко-бытового танца. Экзерсис у опоры: батман «фондю», «ку-дэ-пье», «сотэ».	Беседа. Показ. Наблюдение.
22.	20.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Беспредметная подготовка: повторение техники выполнения прыжков, равновесий, поворотов.	Беседа. Показ. Наблюдение.
23.	22.10.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод).	Беседа. Показ. Наблюдение.
24.	25.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	Теория: Особенности групповых упражнений. Меры предупреждения травм, страховка, помощь.	Беседа.
25.	27.10.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: изучение перебросок.	Беседа. Показ. Наблюдение.
26.	29.10.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: изучение поддержек.	Беседа. Показ. Наблюдение.
27.	01.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. СФП: упражнения на развитие координационных способностей и прыгучести.	Показ. Наблюдение.
28.	03.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	Хореография: экзерсис у опоры (повторение батманов). Растяжка на полу. Танцевальные шаги: приставной, шаг галопа и польки, вальсовый шаг.	Беседа. Показ. Наблюдение.
29.	05.11.2023	18.30-19.00	групповая	1	Участие в соревнованиях.	Беседа.

						Наблюдение. Разбор ошибок.
30.	08.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники скакалки, ленты.	Беседа. Показ. Наблюдение.
31.	10.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, ленты.	Беседа. Показ. Наблюдение.
32.	12.11.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод).	Беседа. Показ. Наблюдение.
33.	15.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничеств с предметом.	Беседа. Наблюдение.
34.	19.11.2023	18.30-19.00	групповая	1	Хореография: экзерсис у опоры (повторение батманов). Изучение элементов народного и современного танца.	Беседа. Показ. Наблюдение.
35.	22.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: повторение рисков с предметами.	Беседа. Показ. Наблюдение.
36.	24.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Беспредметная подготовка: повторение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов.	Беседа. Показ. Наблюдение.
37.	26.11.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие гибкости (игровой метод).	Показ. Наблюдение.
38.	29.11.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники мяча, скакалки.	Беседа. Показ. Наблюдение.
39.	01.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничества с предметом.	Беседа. Наблюдение.
40.	03.12.2023	18.30-19.00	групповая	1	Участие в соревнованиях.	Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок.
41.	06.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	Хореография: экзерсис у опоры (повторение). Разучивание танцевальных комбинаций. Разучивание поворотов: переступанием, скрестный, на одной опорной ноге.	Беседа. Показ. Наблюдение.
42.	08.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, булавы.	Беседа. Показ. Наблюдение.
43.	10.12.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: акробатические упражнения.	Беседа. Показ. Наблюдение.
44.	13.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОФП: ОРУ на развитие быстроты и выносливости	Беседа. Показ.

					(поточный метод).	Наблюдение.
45.	15.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: повторение перебросок с предметами.	Беседа. Наблюдение.
46.	17.12.2023	18.30-19.00	групповая	1	Участие в соревнованиях.	Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок.
47.	20.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: повторение перебросок с предметами.	Беседа. Показ. Наблюдение.
48.	22.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничества с предметами.	Показ. Наблюдение.
49.	24.12.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: упражнения на развитие выносливости.	Показ. Наблюдение.
50.	27.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом.	Показ. Наблюдение.
51.	29.12.2023	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники выполнения сотрудничества без предмета.	Беседа. Наблюдение.
52.	31.12.2023	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Беседа. Наблюдение.
53.	10.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	Хореография: экзерсис у опоры (боком к опоре) – «гран» батман, «фрапэ», «фондю», «пор дэ бра», растяжка у опоры. Танцевальные комбинации.	Беседа. Показ. Наблюдение.
54.	12.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: повторение техники булавы, ленты.	Беседа. Показ. Наблюдение.
55.	14.01.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие гибкости (практический метод – повторение и самостоятельное выполнение упражнений).	Наблюдение.
56.	17.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Беседа. Наблюдение.
57.	19.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. СФП: упражнения на развитие гибкости и быстроты (скорости реакции и частоты движений).	Показ. Наблюдение.
58.	21.01.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом.	Беседа. Наблюдение.
59.	24.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничество с предметом.	Беседа. Наблюдение.

60.	26.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	Теория: Оборудование и инвентарь. Особенности психологической подготовки, самоконтроль.	Беседа. Наблюдение.
61.	28.01.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: упражнения для развития координационных способностей.	Беседа. Показ. Наблюдение.
62.	31.01.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование перебросок.	Беседа. Наблюдение.
63.	02.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники скакалки, мяча.	Показ. Наблюдение.
64.	07.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Беседа. Наблюдение.
65.	09.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом.	Беседа. Наблюдение.
66.	11.02.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие быстроты (практический метод).	Наблюдение.
67.	14.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Беседа. Наблюдение.
68.	16.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Показ. Наблюдение.
69.	18.02.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: упражнения на развитие прыгучести.	Беседа. Показ. Наблюдение.
70.	21.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения прыжков, равновесий, поворотов.	Беседа. Показ. Наблюдение.
71.	25.02.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники поддержек.	Беседа. Показ. Наблюдение.
72.	28.02.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом.	Наблюдение.
73.	02.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. СФП: упражнения для развития выносливости и гибкости.	Беседа. Наблюдение.
74.	04.03.2024	18.30-19.00	групповая	1	Участие в соревнованиях.	Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок.
75.	07.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета.	Наблюдение.
76.	09.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники	Показ.

					обруча, булав.	Наблюдение.
77.	11.03.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод).	Наблюдение.
78.	14.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Беседа. Показ. Наблюдение.
79.	16.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	Хореография: экзерсис на середине (позиции рук, батманы, позы классического танца. Танцевальные комбинации. Растяжка на полу (самостоятельно)	Беседа. Показ. Наблюдение.
80.	18.03.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов.	Показ. Наблюдение.
81.	21.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Показ. Наблюдение.
82.	23.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Показ. Наблюдение.
83.	25.03.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники ленты.	Беседа. Показ. Наблюдение.
84.	28.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета.	Беседа. Наблюдение.
85.	30.03.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом.	Беседа. Наблюдение.
86.	01.04.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие выносливости (игровой метод).	Наблюдение.
87.	04.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Наблюдение.
88.	06.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Беседа. Показ. Наблюдение.
89.	08.04.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение.
90.	11.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметами.	Беседа. Наблюдение.
91.	15.04.2024	18.30-19.00	групповая	1	Участие в соревнованиях.	Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок.
92.	18.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета.	Беседа. Наблюдение.
93.	20.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники	Наблюдение.

					перебросок с предметами.	
94.	22.04.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: акробатические упражнения.	Беседа. Наблюдение.
95.	25.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом.	Наблюдение.
96.	27.04.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом.	Наблюдение.
97.	29.04.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. СФП: упражнения на развитие ловкости (игры, эстафеты).	Беседа. Показ. Наблюдение.
98.	02.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Наблюдение.
99.	04.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Беседа. Наблюдение.
100.	06.05.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов.	Беседа. Наблюдение.
101.	11.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Беседа. Показ. Наблюдение.
102.	13.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод).	Беседа. Показ. Наблюдение.
103.	16.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества без предмета.	Наблюдение.
104.	18.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	Сдача контрольных нормативов.	Наблюдение.
105.	20.05.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Предметная подготовка: взаимодействие движений с предметами с движениями тела.	Беседа. Показ. Наблюдение.
106.	23.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметами.	Беседа. Показ. Наблюдение.
107.	25.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества без предмета.	Беседа. Показ. Наблюдение.
108.	27.05.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод).	Беседа. Показ. Наблюдение.
109.	30.05.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Беседа. Наблюдение.
110.	01.06.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники	Наблюдение.

					сотрудничеств без предмета.	
111.	03.06.2024	18.30-19.00	групповая	1	Сдача контрольных нормативов.	Наблюдение.
112.	06.06.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами.	Беседа. Наблюдение.
113.	08.06.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами.	Показ. Наблюдение.
114.	10.06.2024	18.30-19.00	групповая	1	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета.	Показ. Наблюдение.
115.	13.06.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета.	Наблюдение.
116.	15.06.2024	18.30-19.30	групповая	2	Теория: Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях.	Беседа.
117.	17.06.2024	18.30-19.30	групповая	2	ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники поддержек.	Беседа. Наблюдение.