**Календарный учебный график на 2025-2026 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. | 01.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Теория. Первичный инструктаж. История художественной гимнастики. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок. | Беседа |
| 2. | 03.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Строевые упражнения. ОФП: ОРУ на развитие гибкости и быстроты (игровой метод). | Беседа. Показ. Наблюдение |
| 3. | 06.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие выносливости и быстроты (поточный метод). Беспредметная подготовка: изучение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 4. | 08.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств (без предмета). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 5. | 10.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости и силы (игровой метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 6. | 13.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Хореография: экзерсис у опоры – изучение позиций ног, постановка корпуса. Танцевальные вариации. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 7. | 15.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение поддержек. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 8. | 17.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств без предмета. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 9. | 20.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств с предметом. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 10. | 22.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: изучение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 11. | 24.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Психологическая подготовка. | Беседа. |
| 12. | 27.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: сотрудничества с предметом. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 13. | 29.09.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники скакалки, мяча. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 14. | 01.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 15. | 04.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие гибкости и ловкости. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 16. | 06.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Хореография: экзерсис у опоры – батманы, «демиплие», « ролевэ». Танцевальные вариации. Растяжка у опоры. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 17. | 08.10.2023 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие выносливости (практический метод – повторение и самостоятельное выполнение упражнений). | Беседа. Наблюдение. |
| 18. | 11.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, булав. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 19. | 13.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Наблюдение. |
| 20. | 15.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение рисков. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 21 | 18.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Хореография: Обучение элементам классического и историко-бытового танца. Экзерсис у опоры: батман «фондю», «ку-дэ-пье», «сотэ». | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 22. | 20.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: повторение техники выполнения прыжков, равновесий, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 23. | 22.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 24. | 25.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Теория: Особенности групповых упражнений. Меры предупреждения травм, страховка, помощь. | Беседа. |
| 25. | 27.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение перебросок. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 26. | 29.10.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение поддержек. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 27. | 01.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие координационных способностей и прыгучести. | Показ. Наблюдение. |
| 28. | 03.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Хореография: экзерсис у опоры (повторение батманов). Растяжка на полу. Танцевальные шаги: приставной, шаг галопа и польки, вальсовый шаг. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 29. | 05.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 30. | 08.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники скакалки, ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 31. | 10.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 32. | 12.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 33. | 15.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 34. | 17.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Хореография: экзерсис у опоры (повторение батманов). Изучение элементам народного и современного танца. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 35. | 19.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение рисков с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 36 | 22.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: повторение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 37. | 24.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (игровой метод). | Показ. Наблюдение. |
| 38. | 26.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники мяча, скакалки. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 39. | 29.11.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничества с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 40. | 01.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 41. | 03.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Хореография: экзерсис у опоры (повторение). Разучивание танцевальных комбинаций. Разучивание поворотов: переступанием, скрестный, на одной опорной ноге. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 42. | 06.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, булав. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 43. | 08.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: акробатические упражнения. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 44. | 10.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие быстроты и выносливости (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 45. | 13.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 46. | 15.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 47. | 17.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение перебросок с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 48. | 20.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничества с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 49. | 22.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие выносливости. | Показ. Наблюдение. |
| 50. | 24.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом. | Показ. Наблюдение. |
| 51. | 27.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники выполнения сотрудничества без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 52. | 29.12.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 53. | 31.12.2024 | 17.00-18.30 | 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. | 05.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: повторение техники булав, ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 55. | 08.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (практический метод – повторение и самостоятельное выполнение упражнений). | Наблюдение. |
| 56. | 10.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 57. | 12.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие гибкости и быстроты (скорости реакции и частоты движений). | Показ. Наблюдение. |
| 58. | 14.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 59. | 17.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничество с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 60. | 19.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Теория: Оборудование и инвентарь. Особенности психологической подготовки, самоконтроль. | Беседа. Наблюдение. |
| 61. | 21.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения для развития координационных способностей. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 62. | 24.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование перебросок. | Беседа. Наблюдение. |
| 63. | 26.01.2024 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники скакалки, мяча. | Показ. Наблюдение. |
| 64. | 28.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 65. | 31.01.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 66. | 02.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие быстроты (практический метод). | Наблюдение. |
| 67. | 04.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 68. | 07.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 69. | 09.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие прыгучести. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 70. | 11.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения прыжков, равновесий, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 71. | 14.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники поддержек. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 72. | 16.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Наблюдение. |
| 73. | 18.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения для развития выносливости и гибкости. | Беседа. Наблюдение. |
| 74. | 21.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 75. | 24.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 76. | 25.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники обруча, булав. | Показ. Наблюдение. |
| 77. | 28.02.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод). | Наблюдение. |
| 78. | 02.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 79. | 04.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Хореография: экзерсис на середине (позиции рук, батманы, позы классического танца. Танцевальные комбинации. Растяжка на полу (самостоятельно) | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 80. | 07.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Показ. Наблюдение. |
| 81. | 09.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 82. | 11.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 83. | 14.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 84. | 16.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 85. | 18.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 86. | 21.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие выносливости (игровой метод). | Наблюдение. |
| 87. | 23.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Наблюдение. |
| 88. | 25.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 89. | 28.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие быстроты. | Наблюдение. |
| 90. | 30.03.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 91. | 01.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 92. | 04.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 93. | 06.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Наблюдение. |
| 94. | 08.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: акробатические упражнения. | Беседа. Наблюдение. |
| 95. | 11.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Наблюдение. |
| 96. | 13.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Наблюдение. |
| 97. | 15.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие ловкости (игры, эстафеты). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 98. | 18.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Наблюдение. |
| 99. | 20.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 100. | 22.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Наблюдение. |
| 101. | 25.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 102. | 27.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 103. | 29.04.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 104. | 02.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Наблюдение. |
| 105. | 04.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: взаимодействие движений с предметами с движениями тела. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 106. | 06.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 107. | 08.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 108. | 11.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 109. | 13.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 110. | 16.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 111. | 18.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Наблюдение. |
| 112. | 20.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 113. | 23.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 114. | 27.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Показ. Наблюдение. |
| 115. | 30.05.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 116. | 01.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Теория: Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях. | Беседа. |
| 117. | 03.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники поддержек. | Беседа. Наблюдение. |
| 118. | 06.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 119. | 08.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 120. | 10.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод). | Беседа. Наблюдение. |
| 121. | 13.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Наблюдение. |
| 122. | 14.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 123. | 15.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения для развития координационных способностей. | Беседа. Наблюдение. |
| 124. | 16.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 125. | 17.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод). | Беседа. Наблюдение. |
| 126. | 18.06.2025 | 17.00-18.30 | групповая | 2 | Хореография: экзерсис на середине (позиции рук, батманы, позы классического танца. Танцевальные комбинации. Растяжка на полу (самостоятельно) | Беседа. Наблюдение. |