**Календарный учебный график на 2024-2025 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. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | Теория. Первичный инструктаж. История художественной гимнастики. Гигиена закаливания, режим и питание спортсменок. | Беседа |
| 2. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Строевые упражнения. ОФП: ОРУ на развитие гибкости и быстроты (игровой метод). | Беседа. Показ. Наблюдение |
| 3. |  | 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. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств (без предмета). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 5. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости и силы (игровой метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 6. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Хореография: экзерсис у опоры – изучение позиций ног, постановка корпуса. Танцевальные вариации. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 7. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение поддержек. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 8. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств без предмета. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 9. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение сотрудничеств с предметом. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 10. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: изучение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 11. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Психологическая подготовка. | Беседа. |
| 12. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: сотрудничества с предметом. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 13. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники скакалки, мяча. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 14. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 15. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие гибкости и ловкости. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 16. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Хореография: экзерсис у опоры – батманы, «демиплие», « ролевэ». Танцевальные вариации. Растяжка у опоры. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 17. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие выносливости (практический метод – повторение и самостоятельное выполнение упражнений). | Беседа. Наблюдение. |
| 18. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, булав. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 19. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Наблюдение. |
| 20. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение рисков. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 21 |  | 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. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: повторение техники выполнения прыжков, равновесий, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 23. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 24. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | Теория: Особенности групповых упражнений. Меры предупреждения травм, страховка, помощь. | Беседа. |
| 25. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение перебросок. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 26. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: изучение поддержек. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 27. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие координационных способностей и прыгучести. | Показ. Наблюдение. |
| 28. |  | 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. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 30. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники скакалки, ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 31. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 32. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 33. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 34. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Хореография: экзерсис у опоры (повторение батманов). Изучение элементам народного и современного танца. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 35. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение рисков с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 36 |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: повторение техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 37. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (игровой метод). | Показ. Наблюдение. |
| 38. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники мяча, скакалки. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 39. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничества с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 40. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 41. |  | 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. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: изучение техники обруча, булав. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 43. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: акробатические упражнения. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 44. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие быстроты и выносливости (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 45. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 46. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 47. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение перебросок с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 48. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: повторение сотрудничества с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 49. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие выносливости. | Показ. Наблюдение. |
| 50. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом. | Показ. Наблюдение. |
| 51. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники выполнения сотрудничества без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 52. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 53. |  | 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. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: повторение техники булав, ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 55. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (практический метод – повторение и самостоятельное выполнение упражнений). | Наблюдение. |
| 56. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 57. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие гибкости и быстроты (скорости реакции и частоты движений). | Показ. Наблюдение. |
| 58. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 59. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничество с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 60. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | Теория: Оборудование и инвентарь. Особенности психологической подготовки, самоконтроль. | Беседа. Наблюдение. |
| 61. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: упражнения для развития координационных способностей. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 62. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование перебросок. | Беседа. Наблюдение. |
| 63. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники скакалки, мяча. | Показ. Наблюдение. |
| 64. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 65. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничества с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 66. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие быстроты (практический метод). | Наблюдение. |
| 67. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 68. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 69. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие прыгучести. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 70. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения прыжков, равновесий, поворотов. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 71. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники поддержек. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 72. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Наблюдение. |
| 73. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. СФП: упражнения для развития выносливости и гибкости. | Беседа. Наблюдение. |
| 74. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 75. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 76. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники обруча, булав. | Показ. Наблюдение. |
| 77. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод). | Наблюдение. |
| 78. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 79. |  | 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. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Показ. Наблюдение. |
| 81. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 82. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 83. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Предметная подготовка: совершенствование техники ленты. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 84. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 85. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Беседа. Наблюдение. |
| 86. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие выносливости (игровой метод). | Наблюдение. |
| 87. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Наблюдение. |
| 88. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 89. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие быстроты. | Наблюдение. |
| 90. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 91. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Участие в соревнованиях. | Беседа. Наблюдение. Разбор ошибок. |
| 92. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Наблюдение. |
| 93. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Наблюдение. |
| 94. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: акробатические упражнения. | Беседа. Наблюдение. |
| 95. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Наблюдение. |
| 96. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметом. | Наблюдение. |
| 97. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. СФП: упражнения на развитие ловкости (игры, эстафеты). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 98. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Наблюдение. |
| 99. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 100. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Беспредметная подготовка: совершенствование техники выполнения равновесий, прыжков, поворотов. | Беседа. Наблюдение. |
| 101. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 102. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОФП: ОРУ на развитие силы (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 103. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 104. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | Сдача контрольных нормативов. | Наблюдение. |
| 105. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Предметная подготовка: взаимодействие движений с предметами с движениями тела. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 106. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств с предметами. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 107. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 108. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОФП: ОРУ на развитие гибкости (поточный метод). | Беседа. Показ. Наблюдение. |
| 109. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 110. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 111. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | Сдача контрольных нормативов. | Наблюдение. |
| 112. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники рисков с предметами. | Беседа. Наблюдение. |
| 113. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники перебросок с предметами. | Показ. Наблюдение. |
| 114. |  | 18.30-19.00 | групповая | 1 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Показ. Наблюдение. |
| 115. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники сотрудничеств без предмета. | Наблюдение. |
| 116. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | Теория: Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в групповых упражнениях. | Беседа. |
| 117. |  | 18.30-19.30 | групповая | 2 | ОРУ. Техническая подготовка: совершенствование техники поддержек. | Беседа. Наблюдение. |