

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»

(подпись)

Д.А. Разумовский  
(инициалы, фамилия)

Приказ от 30.08.2024 г. № 36-УМД

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва им. В.М. Боброва»  
городского округа Ступино Московской области

**Дополнительная общеразвивающая  
программа по виду спорта «художественная  
гимнастика»**

Срок реализации программы – 1 год

Разработчики: Кожушко Анастасия Юрьевна,  
тренер-преподаватель;  
Максимчук Ольга Сергеевна,  
тренер-преподаватель  
Просветова Ирина Викторовна  
тренер-преподаватель  
Макина Алина Сергеевна  
тренер-преподаватель  
Просветова Валерия Денисовна  
тренер-преподаватель

Ступино  
2024 г.

## Пояснительная записка

Художественная гимнастика - сравнительно молодой вид спорта, своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. Художественная гимнастика - это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметами (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без них. Художественная гимнастика способствует приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно. Художественная гимнастика тесно связана с балетом, и благодаря этой связи вырабатывается культура и тонкая координация движений, их выразительность, пластика, грация и чувство ритма, артистичность. Классическая хореография, как основа любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях, но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни - распрямляется спина, перестают задираются плечи, поднимается подбородок. Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, разовьет вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой объем двигательных действий, сложных по структуре и технике исполнения.

**Актуальность занятий:** Занятия художественной гимнастикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Художественная гимнастика развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание занятий по гимнастике создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Дополнительная общеразвивающая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа по художественной гимнастике ориентирована на обучающихся двух возрастных категорий: 4 – 5 лет и 5 - 9 лет.

**Цель** – формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами художественной гимнастики.

**Задачи:**

- привить детям любовь к гимнастике;
- соразмерно сформировать их способности;
- развить чувство ритма;
- эмоциональную отзывчивость на музыку;
- танцевальную выразительность;
- координацию движения;
- ориентировку в пространстве;
- воспитать художественный вкус;

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения тренер возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Тренер проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Для детей 4-5 лет количество занятий 4,5 часа в неделю - 3 раза по 1,5 часа. Задача для детей этого возраста – научиться ритмическим движениям под музыку.

Для детей 5-9 лет количество занятий 4,5 часов в неделю - 3 раза по 1,5 часа. Задача для детей этого возраста – научиться новым гимнастическим движениям, ориентироваться в пространстве.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, элементы художественной гимнастики с

предметами и без предмета, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

**Учебно-тематический план (возраст детей 4 - 5 лет)**

*(На 52 недели)*

<b>№</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Возраст 4-5 лет, часы</b>
1	<b>Количество часов в неделю:</b>	<b>4,5</b>
2	<b>Теория:</b>	<b>4,5</b>
3	Кратко о художественной гимнастике	45 мин
4	Правила поведения на тренировке	45 мин
5	Основы личной гигиены	45 мин
6	Режим дня гимнастки	45 мин
7	О питании спортсмена	45 мин
8	Инструктаж по технике безопасности	45 мин
9	<b>Практика:</b>	<b>304,5</b>
10	Строевые упражнения	45
11	Игроритмика	45
12	Хореография	45
13	Танцевальные шаги	45
14	Танец	45
15	<b>Показательные выступления:</b>	<b>4,5</b>
16	<b>Всего часов в год:</b>	<b>234</b>

**Тема 1. Художественная гимнастика и элементы танцевальных движений**

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;

- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

## **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;

## **Тема 4. Итоговое занятие.**

- проведение соревнований по ОФП и СФП.

## **Требования к уровню подготовки**

К концу года дети должны

### **знать:**

- названия основных гимнастических движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

### **уметь:**

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;

- реагировать на начало музыки и её окончание, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

### **Учебно-тематический план (возраст детей 5-9 лет)**

*(На 52 недели)*

<b>№</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Возраст 5-6 лет, часы</b>
1	<b>Количество часов в неделю:</b>	<b>4,5</b>
2	<b>Теория:</b>	<b>6</b>
3	Кратко о художественной гимнастике	45мин
4	Правила поведения на тренировке	45мин
5	Основы личной гигиены	45мин
6	Режим дня гимнастки	45мин
7	О питании спортсмена	45мин
8	Общая физическая подготовка	45мин
9	Инструктаж по технике безопасности	45мин
10	Строение и функции организма	45мин
11	<b>Практика:</b>	<b>228</b>
12	Общая физическая подготовка	38
13	Строевые упражнения	33,5
14	Игроритмика	38
15	Гимнастические упражнения	38
16	Хореографические упражнения	38
17	Упражнения с предметами	38

18	<b>Соревнования по ОФП:</b>	<b>4,5</b>
19	<b>Всего часов в год:</b>	<b>234</b>

## **Тема 1. Художественная гимнастика и элементы танцевальных движений.**

Закрепление и ознакомление с новыми элементами гимнастики:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами. Развитие полученных навыков игры с мячом.

Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);

## **Тема 2. Партерная гимнастика (упражнения на полу)**

Ознакомление с новыми элементами партерной гимнастики:

- образные движения;
- танцевальные этюды на полу.

Выполнение проученных упражнений партерной гимнастики на растягивания и гибкость.

### **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 4. Итоговое занятие.**

Соревнования по ОФП и СФП.

#### **Требования к уровню подготовки.**

К концу году дети должны:

##### **знать:**

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений.
- правила исполнения движений в паре.

##### **уметь:**

- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

Спортивный зал.

Учебники, методические пособия по всем разделам гимнастики.

Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.

Ковёр.



### Календарный план работы с детьми 4-5 лет

Теория	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Танец
<b>1 неделя (1-3 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба бодрая. Строевой шаг на месте.	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.	Мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом.	Познакомить детей с музыкой к танцу «Утренняя гимнастика», определить характер музыки.
<b>2 неделя (4-6 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Строевой шаг на месте.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Шаг с подскоком.	Танец «Утренняя гимнастика»
<b>3 неделя (7-9 занятие)</b>					

<p>Кратко о художественной гимнастике</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.</p>	<p>Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.</p>	<p>Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.</p>	<p>Танец «Утренняя гимнастика»</p>
<p><b>4 неделя (10-12 занятие)</b></p>					
<p>Кратко о художественной гимнастике</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.</p>	<p>Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.</p>	<p>Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.</p>	<p>Танец «Утренняя гимнастика»</p>
<p><b>5 неделя (13-15 занятие)</b></p>					
<p>Кратко о художественной гимнастике</p>	<p>Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Ходьба</p>	<p>Хлопки на каждый счёт, через счёт.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая.</p>	<p>Мягкий, высокий, высокий на носках.</p>	<p>Танец «Утренняя гимнастика»</p>

	бодрая. Строевой шаг на месте.		Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.  Танцевальная разминка.	Познакомить с приставным шагом.	
<b>6 неделя (16-18 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Строевой шаг на месте.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая.  Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.  Танцевальная разминка.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Шаг с подскоком.	Танец «Утренняя гимнастика»
<b>7 неделя (19-21 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног и рук: первая и вторая.  Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.  Танцевальная разминка.	Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.	Танец «Утренняя гимнастика»
<b>8 неделя (22-24 занятие)</b>					

<p>Правила поведения на тренировке</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.</p>	<p>Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.</p>	<p>Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.</p>	<p>Танец «Утренняя гимнастика»</p>
<p><b>9 неделя (25-27 занятие)</b></p>					
<p>Правила поведения на тренировке</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.</p>	<p>Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение ходьбы, бега в различном темпе.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая, третья. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.</p>	<p>С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Пружинящий и топающий шаг.</p>	<p>Познакомить детей с музыкой танца «Новый год к нам мчится»</p>
<p><b>10 неделя (28-30 занятие)</b></p>					
<p>Правила поведения на тренировке</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах. Повороты с переступанием.</p>	<p>Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками и через счёт. Выполнение</p>	<p>Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью.</p>	<p>С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.</p>	<p>Танец «Новый год к нам мчится»</p>

	Перестроение из колонны в несколько кругов.	ходьбы, бега в различном темпе.	Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.  Танцевальная разминка.	Пружинящий и топающий шаг.	
<b>11 неделя (31-33 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.  Позиция рук на поясе, перед грудью.  Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.  Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком.	Танец «Новый год к нам мчится»
<b>12 неделя (34-36 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий,	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.  Позиция рук на поясе, перед грудью.  Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком.	Танец «Новый год к нам мчится»

	колонны в несколько кругов.	четвертый счет – пауза.	Танцевальная разминка.		
<b>13 неделя (37-39 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.  Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька.	Танец «Новый год к нам мчится»
<b>14 неделя (40-42 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.  Полуприседы. Русский поклон.  Танцевальная разминка.	Шаг полька. Дробный шаг. Каблучный шаг.	Танец «Новый год к нам мчится»
<b>15 неделя (43-45 занятие)</b>					

<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.</p>	<p>На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.</p>	<p>Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон.  Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.  Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.</p>	<p>Танец «Новый год к нам мчится»</p>
<p><b>16 неделя (46-48 занятие)</b></p>					
<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов.</p>	<p>На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.</p>	<p>Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Русский поклон. Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.  Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.</p>	<p>Выступление на новогоднем утреннике с танцами «Новый год к нам мчится», «утренняя гимнастика»</p>
<p><b>17 неделя (49-51 занятие)</b></p>					

<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.</p>	<p>Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Простейшие движения руками в различном темпе.</p>	<p>Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.</p>	<p>Познакомить детей с музыкой танца «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>18 неделя (52-54 занятие)</b></p>					
<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно.</p>	<p>Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.</p>	<p>Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная. Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>19 неделя (55-57 занятие)</b></p>					
<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка».</p>	<p>Выполнение различных простых</p>	<p>Руки в подготовительной позиции:</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный</p>	<p>Танец «Знаешь, как</p>



	<p>Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>шаг. Каблучный шаг. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону.</p>	<p>люблю тебя я мама»</p>
<b>20 неделя (58-60 занятие)</b>					
<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<b>21 неделя (61-63 занятие)</b>					

<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1- 4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>22 неделя (64-66 занятие)</b></p>					
<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх на четыре счета – опустить.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1- 4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную</p>	<p>Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>23 неделя (67-69 занятие)</b></p>					

<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>24 неделя (70-72 занятие)</b></p>					
<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Познакомить с пятой и шестой позицией ног.</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>25 неделя (73-75 занятие)</b></p>					

<p>Режим дня гимнастки</p>	<p>Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.</p>	<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе:  И.п. – упор присев  1-4 – встать, руки вверх  5-8 упор присев.</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево).</p>	<p>Выступление Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>26 неделя (76-78 занятие)</b></p>					
<p>О питании спортсмена</p>	<p>Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.</p>	<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе:  И.п. – упор присев  1-4 – встать, руки вверх</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание (вправо и влево).</p>	<p>Закрепление ранее изученных танцев.</p>

		5-8 упор присев.			
<b>27 неделя (79-81 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Пятая и шестая позиции ног. И.п. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка».	Познакомить детей с музыкой танца «Макарена»
<b>28 неделя (82-84 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам.	Повторить занятие 70-72.	Повторить занятие 70-72.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка»	Закрепление ранее выученных танцев
<b>29 неделя (85-87 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в	Движения руками:	Пятая и шестая позиции ног.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком.	Танец «Макарена»

	шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную	И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх	Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Русский шаг- припадание. «Ковырялочка», «Гармошка».	
--	--	---	--	--	--

**30 неделя (88-90 занятие)**

О питании спортсмена	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную	Движения руками:  1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед.  5-8 – 2 шеренга – тоже  1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз  5-8 – 2 шеренга – тоже.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг- припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Танец «Макарена»
-------------------------	---	--	--	--	---------------------

**31 неделя (91-93 занятие)**

О питании спортсмена	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками:  И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Танец «Макарена»
<b>32 неделя (94-96 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Танец «Макарена»
<b>33 неделя (97-99 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Повторение ранее изученных танцев
<b>34 неделя (100-102 занятие)</b>					

Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Комбинация из ранее выученных шагов.	Танец «Макарена»
<b>35 неделя (103-105 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Комбинация из ранее выученных шагов.	Организация концерта для родителей
<b>36 неделя (106-108 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Повторение ранее изученных танцев



	Построение в рассыпную.		назад. Танцевальная разминка по кругу.	«Ковырялочка», «Гармошка».	
<b>37 неделя (109-111 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Комбинация из ранее выученных шагов.	Танец «Макарена»
<b>38 неделя (112-114 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Пятая и шестая позиции ног.  И.п. 1-2 – полуприсед  3-4 встать  5-8 – повторить 1-4  Танцевальная разминка по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка».	Познакомить детей с музыкой танца «Макарена»

<b>39 неделя (115-117 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперед, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Повторение ранее изученных танцев
<b>40 неделя (118-120 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблочки». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперед и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком.	Танец «Новый год к нам мчится»
<b>41 неделя (121-123 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Танец «Макарена»
<b>42 неделя (124-126 занятие)</b>					

<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>43 неделя (127-129 занятие)</b></p>					
<p>Кратко о художественной гимнастике</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.</p>	<p>Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.</p>	<p>Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.</p>	<p>Танец «Утренняя гимнастика»</p>
<p><b>44 неделя (130-132 занятие)</b></p>					

<p>О питании спортсмена</p>	<p>Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног. И.п. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка».</p>	<p>Познакомить детей с музыкой танца «Макарена»</p>
<p><b>45 неделя (133-135 занятие)</b></p>					
<p>Правила поведения на тренировке</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.</p>	<p>На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.</p>	<p>С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька.</p>	<p>Танец «Новый год к нам мчится»</p>
<p><b>46 неделя (136-138 занятие)</b></p>					

Режим дня гимнастики	Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Кик-движение. Русский попеременный шаг.	Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»
<b>47 неделя (139-141 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов.	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Полуприседы. Русский поклон. Танцевальная разминка.	Шаг полька. Дробный шаг. Каблучный шаг.	Танец «Новый год к нам мчится»
<b>48 неделя (142-144 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с	Хлопки на каждый счёт, через счёт,	Позиция ног: первая и вторая, третья.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с	Комплекс упражнений с обручем.

	переступанием. Перестроение в круг.	только на первый счёт.	Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.	приставным шагом, скрестный шаг в сторону. Партерная гимнастика. Прыжки	
<b>49 неделя (145-147 занятие)</b>					
Общая физическая подготовка	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Руки в подготовительной позиции:  1-4 – в первую позицию.  5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную  Танцевальная разминка по кругу.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Партерная гимнастика, акробатика, равновесия.	Комплекс упражнений с обручем
<b>50 неделя (148-150 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение в две	Движения руками:  И.п. – правая рука вверх	Пятая и шестая позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя. Партерная гимнастика,	Комплекс упражнений с мячом

	шеренги напротив друг друга.	1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх.		прыжки, пируэты.	
<b>51 неделя (151-153 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками:  И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх	Повторить занятие 79-81.	Повторить занятие 79-81.  Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>52 неделя (154-156 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Повторение ранее изученных танцев
<b>Подготовка к показательным выступлениям по итогам года</b>					

Теория	Строевые упражнения	Игроритмика	Хореографические упражнения	Гимнастические упражнения	Упражнения с предметом
<b>1 неделя (1-3 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»)	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног: первая Позиция рук: первая	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках. Партерная гимнастика	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>2 неделя (4-6 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая Позиция рук: первая	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках. Партерная гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>3 неделя (7-9 занятие)</b>					
Кратко о художественной гимнастике	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая Позиция рук: первая	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках. Познакомить с приставным шагом. Партерная гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>4 неделя (10-12 занятие)</b>					



Кратко о художественной гимнастике	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая Позиция рук: первая	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Познакомить со скрестным шагом в сторону. Партерная гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>5 неделя (13-15 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра	Хлопки на каждый счёт, через счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках. Партерная гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой.
<b>6 неделя (16-18 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая. Позиция рук: первая и вторая. Танцевальная разминка.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках. Партерная гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой

<b>7 неделя (19-21 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая.  Позиция рук: первая и вторая.  Танцевальная разминка.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках. Приставной шаг. Партерная гимнастика	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>8 неделя (22-24 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая.  Позиция рук: первая и вторая.  Танцевальная разминка.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом. Скрестный шаг в сторону. Партерная гимнастика.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>9 неделя (25-27 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.	Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья.  Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону. Партерная гимнастика. Прыжки	Комплекс упражнений с обручем.

<b>10 неделя (28-30 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.  Удары ногой на каждый счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья.  Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону. Партерная гимнастика, прыжки.	Комплекс упражнений с обручем.
<b>11 неделя (31-33 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Ходьба. Повороты с переступанием. Перестроение в круг. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.  Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Позиция ног: первая и вторая, третья.  Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону. Партерная гимнастика, прыжки	Комплекс упражнений с обручем.
<b>12 неделя (34-36 занятие)</b>					
Основы личной гигиены	Ходьба. Повороты с переступанием. Перестроение в круг. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья.  Позиция рук: первая и вторая, третья.	Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону. Партерная	Комплекс упражнений с обручем.

		Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Танцевальная разминка по кругу.	гимнастика, прыжки.	
<b>13 неделя (37-39 занятие)</b>					
Режим дня гимнастики	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья.  Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	Комплекс упражнений с мячом.
<b>14 неделя (40-42 занятие)</b>					
Режим дня гимнастики	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног: первая и вторая, третья.  Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Сочетание приставных и скрестных шагов. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	Комплекс упражнений с мячом.
<b>15 неделя (43-45 занятие)</b>					
Режим дня гимнастики	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий	Комплекс упражнений с мячом.

	шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	(налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу.	высокий шаг на носках. Поворот на 360°. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	
<b>16 неделя (46-48 занятие)</b>					
Режим дня гимнастки	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	Полуприседы. Выставление ноги на носок в сторону. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	Комплекс упражнений с мячом.
<b>17 неделя (49-51 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	Простейшие движения руками в различном темпе.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая. Позиция рук: первая и вторая, третья, четвёртая. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Партерная гимнастика,	Комплекс упражнений со скакалкой.

				прыжки, акробатика.	
<b>18 неделя (52-54 занятие)</b>					
О питании спортсмен а	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Простейшие движения руками в различном темпе. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Позиция ног: первая и вторая, третья, четвёртая.  Позиция рук: первая и вторая, третья, подготовительная.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.  Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	Комплекс упражнений со скакалкой.
<b>19 неделя (55-57 занятие)</b>					
О питании спортсмен а	Бег по кругу «змейкой». Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Перестроение из одной шеренги в несколько.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции:  1-4 – в первую позицию.  5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	Комплекс упражнений со скакалкой.

			Танцевальная разминка по кругу.		
<b>20 неделя (58-60 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.	Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Партерная гимнастика, прыжки, акробатика.	Комплекс упражнений со скакалкой.
<b>21 неделя (61-63 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Простейшие движения руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперед, руки в сцеплении вверх. 5-8 - шаг вперед, руки в сцеплении вниз.	Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1-4 – во вторую	В кругу: четыре мягких шага к центру, восемь высоких шагов назад, четыре приставных шага вправо с хлопком, то же – влево. Партерная гимнастика,	Комплекс упражнений с обручем

			позицию. 5-8 – в подготовительную	акробатика, равновесия.	
<b>22 неделя (64-66 занятие)</b>					
Общая физическая подготовка	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение различных простых движений руками. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Руки в подготовительной позиции:  1-4 – в первую позицию.  5-8 – в третью позицию. 1-  4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360°. Партерная гимнастика, акробатика, равновесия.	Комплекс упражнений с обручем
<b>23 неделя (67-69 занятие)</b>					
Общая физическая подготовка	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Руки в подготовительной позиции:  1-4 – в первую позицию.  5-8 – в третью позицию. 1-  4 – во вторую	Приставной и скрестный шаг в сторону, три прыжка. Партерная гимнастика, акробатика, равновесия.	Комплекс упражнений с обручем



			позицию. 5-8 – в подготовительную		
			Танцевальная разминка по кругу.		
<b>24 неделя (70-72 занятие)</b>					
Общая физическая подготовка	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Познакомить с пятой и шестой позицией ног.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Партерная гимнастика, акробатика, равновесия.	Комплекс упражнений с обручем
<b>25 неделя (73-75 занятие)</b>					
Общая физическая подготовка	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.	Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу.	Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Партерная гимнастика, равновесия, растяжка.	Комплекс упражнений с мячом
<b>26 неделя (76-78 занятие)</b>					

<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную</p>	<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног. Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Партерная гимнастика, равновесия, растяжка.</p>	<p>Комплекс упражнений с мячом</p>
<p><b>27 неделя (79-81 занятие)</b></p>					
<p>Инструктаж по технике безопасности</p>	<p>Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p>	<p>Выполнение простейших движений руками: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны 5-8 – плавно вниз.</p>	<p>И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны. Партерная гимнастика,</p>	<p>Комплекс упражнений с мячом</p>

				равновесия, растяжка.	
<b>28 неделя (82-84 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой».	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.  Партерная гимнастика, равновесия, растяжка.	Комплекс упражнений с мячом
<b>29 неделя (85-87 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Движения руками:  И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх	Повторить занятие 79-81.	Повторить занятие 79-81.  Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>30 неделя (88-90 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную. Построение	Движения руками:  1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед.	Пятая и шестая позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Комплекс упражнений с обручем

	в две шеренги напротив друг друга.	5-8 – 2 шеренга – тоже  1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз  5-8 – 2 шеренга – тоже.		Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	
<b>31 неделя (91-93 занятие)</b>					
Инструкция по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Движения руками:  И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх.	Пятая и шестая позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя. Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	Комплекс упражнений с мячом
<b>32 неделя (94-96 занятие)</b>					
Строение и функции организма	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Повторить занятие 76-78.	Повторить занятие 76-78.	Повторить занятие 76-78. Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	Повтор всех комплексов
<b>33 неделя (97-99 занятие)</b>					

Строение и функции организма	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ноги и рук.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя в парах.  Подготовка к соревнованиям по ОФП.	Повторение изученных комплексов
<b>34 неделя (100-102 занятие)</b>					
Строение и функции организма	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Все позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя. Подготовка к соревнованиям по ОФП	Повторение изученных комплексов
<b>35 неделя (103-105 занятие)</b>					
Строение и функции организма	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два.	Выполнение простейших движений руками.	Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя. Подготовка к соревнованиям по ОФП	Подготовка к соревнованиям по СФП
<b>36 неделя (106-108 занятие)</b>					
Строение и функции организма	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение	Выполнение простейших движений руками.	Все позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя. Подготовка к	Повторение изученных комплексов

	в две шеренги напротив друг друга.			соревнованиям по ОФП	
<b>37 неделя (109-111 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Комбинация из ранее выученных шагов.	Танец «Макарена»
<b>38 неделя (112-114 занятие)</b>					
О питании спортсмена	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблочки». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.	Пятая и шестая позиции ног.  И.п. 1-2 – полуприсед  3-4 встать  5-8 – повторить 1-4  Танцевальная разминка по кругу.	Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка».	Познакомить детей с музыкой танца «Макарена»
<b>39 неделя (115-117 занятие)</b>					

Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение в рассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног. Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя. «Ковырялочка», «Гармошка».	Повторение ранее изученных танцев
<b>40 неделя (118-120 занятие)</b>					
Правила поведения на тренировке	Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблочки». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.	Выполнение ходьбы, бега в различном темпе. На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.	С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька. Шаг с подскоком.	Танец «Новый год к нам мчится»
<b>41 неделя (121-123 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Повторить занятие 73-75.	Танец «Макарена»
<b>42 неделя (124-126 занятие)</b>					

<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперёд назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1 -4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Дробный шаг. Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Тройной притоп.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>43 неделя (127-129 занятие)</b></p>					
<p>Кратко о художественной гимнастике</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Повороты направо, налево, по распоряжению.</p>	<p>Ходьба на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая и вторая. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек.</p>	<p>Мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону.</p>	<p>Танец «Утренняя гимнастика»</p>
<p><b>44 неделя (130-132 занятие)</b></p>					



<p>О питании спортсмена</p>	<p>Ходьба на каждый счёт и через счёт. Ходьба на полупальцах, с «каблук». Ходьба вперёд назад (спиной). Размыкание по ориентирам. Построение в рассыпную.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Пятая и шестая позиции ног. И.п. 1-2 – полуприсед 3-4 встать 5-8 – повторить 1-4 Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Русский попеременный шаг. Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. «Ковырялочка».</p>	<p>Познакомить детей с музыкой танца «Макарена»</p>
<p><b>45 неделя (133-135 занятие)</b></p>					
<p>Правила поведения на тренировке</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблук». Повороты с переступанием. Перестроение из колонны в несколько кругов.</p>	<p>На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая, вторая, третья. Позиция рук на поясе, перед грудью. Поклон для мальчиков и реверанс для девочек. Танцевальная разминка.</p>	<p>С приставным шагом, со скрестным шагом в сторону и галопом вперёд и в сторону. Шаг полька.</p>	<p>Танец «Новый год к нам мчится»</p>
<p><b>46 неделя (136-138 занятие)</b></p>					

<p>Режим дня гимнастики</p>	<p>Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Ходьба вперед назад (спиной). Перестроение из колонны в несколько кругов и обратно. Размыкание по ориентирам.</p>	<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции: 1-4 – в первую позицию. 5-8 – в третью позицию. 1 -4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную  Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной шаг, скрестный шаг в сторону. Дробный шаг.  Кик-движение. Русский попеременный шаг.</p>	<p>Танец «Знаешь, как люблю тебя я мама»</p>
<p><b>47 неделя (139-141 занятие)</b></p>					
<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Построение в колонну по сигналу. Ходьба на полупальцах, с «каблучка». Перестроение из колонны в несколько кругов.</p>	<p>На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.</p>	<p>Позиция ног и рук: первая, вторая, третья.  Полуприседы. Русский поклон.  Танцевальная разминка.</p>	<p>Шаг полька. Дробный шаг. Каблучный шаг.</p>	<p>Танец «Новый год к нам мчится»</p>
<p><b>48 неделя (142-144 занятие)</b></p>					

<p>Основы личной гигиены</p>	<p>Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Повороты с переступанием. Перестроение в круг.</p>	<p>Хлопки на каждый счёт, через счёт, только на первый счёт.</p>	<p>Позиция ног: первая и вторая, третья. Позиция рук: первая и вторая, третья.  Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Шаг мягкий, высокий, высокий на носках, с приставным шагом, скрестный шаг в сторону. Партерная гимнастика. Прыжки</p>	<p>Комплекс упражнений с обручем.</p>
<p><b>49 неделя (145-147 занятие)</b></p>					
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Ходьба. Перестроение в круг. Перестроение в шеренгу и колонну. Бег по кругу «змейкой». Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p>	<p>Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p>	<p>Руки в подготовительной позиции:  1-4 – в первую позицию.  5-8 – в третью позицию. 1 -4 – во вторую позицию. 5-8 – в подготовительную  Танцевальная разминка по кругу.</p>	<p>Приставной и скрестный шаг в сторону, три притопа. Партерная гимнастика, акробатика, равновесия.</p>	<p>Комплекс упражнений с обручем</p>
<p><b>50 неделя (148-150 занятие)</b></p>					

Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную. Построение в две шеренги напротив друг друга.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх.	Пятая и шестая позиции ног.  Танцевальная разминка по кругу.	Приставные шаги с поворотом вокруг себя. Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	Комплекс упражнений с мячом
<b>51 неделя (151-153 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Движения руками: И.п. – правая рука вверх  1-4 – правая рука плавно вниз  5-8 – левая рука плавно вверх	Повторить занятие 79-81.	Повторить занятие 79-81.  Партерная гимнастика, прыжки, пируэты.	Комплекс упражнений со скакалкой
<b>52 неделя (154-156 занятие)</b>					
Инструктаж по технике безопасности	Ходьба. Перестроение в круг. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Построение врассыпную.	Выполнение простейших движений руками.	Пятая и шестая позиции ног.  Выставление ноги на носок вперёд, вбок и назад. Танцевальная разминка по кругу.	Шаг с подскоком. Русский шаг-припадание. Приставные шаги с поворотом вокруг себя.	Повторение ранее изученных танцев

				«Ковырялочка», «Гармошка».	
--	--	--	--	-------------------------------	--

**Соревнования по ОФП и СФП**

## **Список литературы:**

- 1) Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
- 2) Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
- 3) Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
- 4) Зарецкая Н.В. Гимнастика для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
- 5) Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
- 6) Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.