

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического со-
вета МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом № 159 - т/д
от «28» августа 2026 г.
Директор МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
_____ Е.В .Гузиёва

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E494FB7E8666BA283BEE6B2BE4A5803C
Владелец: Гузиёва Елена Викторовна
Действителен: с 04.05.2026 до 28.07.2027



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
для УТГ-2**

Срок реализации программы
– до 2 лет
Возраст обучающихся 11-15 лет
Разработчик:
тренер-преподаватель -Машкина А.В.

с. Песчанокопское
2026 г.

I. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

1. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и художественной гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики:
приобретение знаний об особенностях гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно - гигиенические требования, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

1.2. Прогнозируемый результат тренировочной деятельности в учебно-тренировочной группе 2 года обучения этапа спортивной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «художественная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «художественная гимнастика»;
- обеспечение участия официальных спортивных соревнований и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1 Годовой план спортивной подготовки

Учебный план для групп УТ-2, составлен на 52 недели в академических часах учебно-тренировочные занятия проводятся в группе УТГ2- 4 раза в неделю по 3 часа (12 часов в неделю)

Годовой план-график на 2026-2027 учебный год
для группы УТГ-2 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, 12 часов в неделю, всего 52 недели - 624 часа
тренер-преподаватель МАШКИНА А.В. (понедельник, вторник, суббота, воскресенье)

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	6	7	7	8	4	5	7	5	5	7	7	7	75
Специальная физическая подготовка	10	10	12	14	8	8	15	10	9	14	13	15	138
Техническая подготовка	26	21	27	24	24	26	28	27	26	28	23	27	307
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные нормативы и тестирование	6				6				6				18
Медико-восстановительные мероприятия		2	2		3				3	3	3	3	19
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	4	6	4	4	5	4	3			3	43
Всего часов:	54	48	54	54	51	45	57	48	54	54	48	57	624

Тематическое планирование на учебный год УТГ- 2:

п/ п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия: -история художественной гимнастики, история развития в России и на международной арене; -физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; -гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся и занятиях физической культурой и спортом; -краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы); - строение и функции внутренних органов. органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. - режим дня и питание обучающихся; -техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь; -лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу; -онлайн обучение на сайте РУСАДА	12	сентябрь-август
2.	Общая физическая подготовка: - строевые упражнения, ходьба бег -ОРУ -подвижные игры - упражнения из других видов спорта: л\а, плавание, спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол)	75	сентябрь-август
3.	Специальная физическая подготовка -упражнения специально-двигательной подготовки: чувство предмета; -упр-я на согласованность движений тела и предмета; -упр-я на распределения внимания на движение тела и предмета, на два предмета; - упр-я на реакцию на движущийся предмет; -упражнения функциональной подготовки: (комплексы аэробики, танцевальные элементы и комбинации, прыжковые серии б/п и с предметами) -акробатика.	138	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка: -беспредметная подготовка: элементы художественной гимнастики волны прыжки равновесия повороты, элементы гибкости -предметная подготовка: упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч булавы, лента -хореографическая подготовка (классическая, народно-характерная, современная) - музыкально-двигательная подготовка -композиционно-исполнительская подготовка: поиск элементов и соединений, составление соревновательных и спортивно показательных программ, работа с музыкальным материалом	300	сентябрь-август
5.	Психологическая подготовка -лекции и беседы -разъяснения и убеждения -выразительные примеры выдающихся спортсменов -самонаблюдение, самоанализ и самоотчет - модельные тренировки	12	сентябрь-

6.	Тактическая подготовка:	7	сентябрь-август
	-выбор музыкального произведения, соответствующего индивидуальным особенностям гимнастики или группе гимнасток		
	-составление интересных произвольных комбинаций, подчеркивающих положительные стороны дарования гимнасток		
	-подбор специального костюма, прически, грима, предмета и т.д.		
	-рациональное распределение трудностей тела и предмета в произвольных упражнениях, в зависимости от способностей и возможностей гимнастики		
	- рациональное распределение сил по ходу соревнований		
7.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы	61	сентябрь-август
	-участие в контрольных соревнованиях		
	участие в отборочных соревнованиях		
	участие в основных соревнованиях		
	участие в сдаче приемных и переводных нормативов		
8.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	19	сентябрь-август
	-восстановительные мероприятия(общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся, массаж, сауна, водные процедуры)		
	-врачебный контроль		

Краткое содержание программного материала на учебный год для группы УТГ- 2

Разделы программы	Содержание учебного материала
ОФП	Строевые упражнения. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета). Упражнения без предметов Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно — правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами). Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед — наружу (и внутрь), назад — наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из ил. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения из других видов спорта Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега. Плавание: Плавание любым способом без учета времени. Проплавание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста). Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы мячи и др.) волейбол баскетбол бадминтон и другие. Туризм. Походы — прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом)
СФП	Упражнения для развития: координации движений -упражнения на расслабление; -упражнения на быстроту реакции;

	-упражнения на согласование - упражнения на точность -исполнение хореографических комбинаций характерных танцев -упражнения с предметами; акробатические упражнения; подвижные игры с необычными движениями Гибкости: -упражнения на расслабление; -плавные движения по большой -повторные пружинящие движения; -пассивное сохранение максимальной -активное сохранение максимальной -махи с постепенным увеличением Равновесия: упражнения на силу мышц ног упражнения на уменьшенной опоре- на носках, носке одной ноги; упражнения на повышенной опоре- скамейке, бревне; упражнения с отключением зрительного анализатора- с закрытыми глазами; - упражнения с раздражением вестибулярного аппарата – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты; - фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн Выносливость : -бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание -длительное выполнение упражнений художественной гимнастики Прыгучесть: - упражнения на развитие эластичности мышц ног- растягивание, - упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра - упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений. - упражнения для изучения и совершенствования техники - приземления — схождение и спрыгивание с возвышения - отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы - -полетной фазы — прыжковых поз - прыжки в глубину. - упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир. - упражнения на прыжковую выносливость- многоскоки, прыжки со скакалкой. Быстрота: Упражнения, требующие быстрой реакции а) на движущийся объект — остановка, ловля, отбив или откат предмета б) выбора — что сделать? - упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, - движения, которые необходимо скакать, обруча, малые круги, мельницы, жонглирование. Сила: 1. Метод повторных усилий: а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов; б) предельное количество — «до отказа». 2.Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время. 3.Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время. 4.Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением. Акробатика: -разучивание упражнения «мост» стоя, из стойки на одной, поворотом из упора присев, выкрутом из седа, мост разгибом; -стоки: на груди, на плече, на руках, на предплечьях; -перекаты: в стойку на груди, перекат назад из стойки на кистях, перекат лежа на полу вперед назад (волна) с продвижением, перекат в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок, группирование из положения лежа на спине и разгруппировка, в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;
--	---

	-кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без них“ - перевороты боком, вперед назад, со сменой ног, на одну руку, с приходом в различные положения (в шпагат, в стойку на коленях и т.д.): - подъемы вгибом в мост в стойку на коленях и т.д.
Техническая подготовка: Программа I юн. и III разрядов Упражнение без предмета	Элементы движения телом: Пружинные упражнения: приседания в парах, полуприсед, полный присед, пружинные движения руками в различных положениях, с разной степенью напряжения, пружинные движения ногами. Волны телом: разучивание волн телом вперед, обратной волны, боковой волны, волн руками- прямая волна руками, последовательная, различные комбинации волн. Равновесие: переднее равновесие, переднее равновесие с наклоном назад, нога назад на 90⁰ на стопе, в кольцо с помощью, переднее горизонтальное равновесие нога на 180⁰ на стопе, «аттитюд» на полупальце, заднее равновесие на стопе нога горизонтально, заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180⁰ с помощью, переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью, удержание спины лежа на бедрах, стойка на груди, равновесие «Рыбка»: из удержание спины лежа на бедрах перейти в ст. на груди, подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах, вертикальное и горизонтальное боковое равновесие на стопе с помощью. Прыжки : толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, касаясь прогнувшись, со сменой ног, «кабриоль» (вперед, в сторону, назад), вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 360⁰, прыжки с поворотом с различным положением ног, жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360⁰, жете ан турнан касаясь в кольцо, жете ан турнан касаясь прогнувшись, прыжки со сменой положения ног Прыжки толчком двумя: разножки, прыжки согнув ноги, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, воздушный тур на 360⁰ с прямыми ногами, согнув ноги, прыжок «щука», кольцо двумя, перекидной прыжок. Вращения: в пассе, спиральный поворот с полной волной, с ногой вперед, с ногой вперед с помощью, с ногой в сторону с помощью, арабеск, аттитюд, поворот в кольцо с помощью, вращение на 360⁰ на полу в шпагате с помощью, фуэте, циркуль вперед.. Танцевальные дорожки - различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног. Подбор музыки, подбор освоенных элементов трудности тела, составление соревновательной композиции упражнения б/п I юн. или III разрядов.
Хореографическая подготовка	1. ехерсисе (эгрерсис) — комплекс движений у станка. Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности: 1.Demi и grand plie (дэми и гран плие). 2.Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ). 3.Rond de jamb epar terre (фон дэ жамб пар тэр). 4.Battementfondu (батман фондю). 5.Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ). 6. Rond de jambe en l'air(рон дэ жамб ан лер). 7.Petits battements sur le cou-de-pied(пти батман сюр ле ку-дэ-пье). 8. Battement relevent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ) 9. Grand battement jete (гран батман жэтэ). II. Экзерсис на середине зала (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) adagio и большое (танцевальное) adagio. Цель маленького adagio — освоение и совершенствование новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. Цель большого adagio — развитие танцевальности и выразительности. III. Alegro (от итал. — быстро,живо) — это прыжки различного характера от маленьких о больших.

Обруч	Работа предмета: хвататы, передачи без помощи рук и без зрительного контроля, восьмерки, вертушки обруча вокруг кисти, шеи, ног, каты, перекааты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в различных плоскостях, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля
Мяч	Работа предмета: совершенствование махов и круговых движений мячом, передачи мяча, сочетание выкрутов и восьмерок с переворотами и «валяниями», зажимы руками, ногами, туловищем, баланс мяча ногами, туловищем, разучивание перекаатов по различным частям тела и по полу, перекааты без помощи рук и зрительного контроля, обволакиваний и вращений, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных Частей тела, сочетание отбивов и ловли мяча с элементами трудности тела без рук и зрительного контроля, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: одной рукой, двумя руками, в ноги на полу и на коленях.
Булавы	Работа предмета: покачивания, вращение одной и двумя булавами в различных плоскостях и направлениях, круги булавами большие, средние и малые, восьмерки и мельницы, обкрутки булав вокруг кисти, вокруг булавы, «улитки» и «бабочки», перекааты булав, отбивы булав ладонями, ногами, маленькие броски булав с ловлей за головку, за тело за шейку, ловли булав без помощи рук (прижатием к полу)
Лента	Работа предмета: махи и круги лентой в различных плоскостях, в соединениях с работой тела (прыжки, повороты, равновесия, подскоки и различные перемещения), вертикальные и горизонтальные змейки и спирали, змейки с изменением плоскости, направления, змейки лентой ногами, большие, средние и малые восьмерки в различных плоскостях в сочетании с различной работой корпуса ног и рук. отбивы палочки ленты.
Скакалка	Работа предмета: махи и круги скакалкой, перевод скакалки «парус», закручивания и раскручивания скакалки, восьмерки, мельницы скакалкой, складывания и завязывания скакалки, вращения в различных плоскостях и направлениях, вращение развернутой скакалки, вращения скакалки ногой, «обкрути» скакалки вокруг кистей, ног, туловища, «удочка» и «эшапэ» скакалкой в различных плоскостях, спирали в разных плоскостях, передачи скакалки, броски и ловли руками, ногами, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестные прыжки, прыжки с двойным вращением скакалки, броски скакалки руками, ногами, броски с ловлей ногами, туловищем шеей

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСЮ и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» — захват только одной рукой; «1» — без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги точно в стороны; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» — расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» — расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» — фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» — фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» — фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» — недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» — отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» — 9 раз; «4» — 8 раз; «3» — 7раз; «2» — 6 раз; «1» — 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг тгу, ноги вместе. 10 нклонов назад	балл	«5» — руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» — руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» — руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» — 16 раз; «4» — 15 раз; «3» — 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;

			«2» — 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» — 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» — сохранение равновесия 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с; «2» — сохранение равновесия 1 с; «1 » — недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» — нога зафиксирована на уровне головы; «4» — нога зафиксирована на уровне плеч; «3» — нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; 2» — нога параллельно полу; «1» — нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» — мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» — перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» — перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» — завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1 » — завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение — стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой	балл	«5» — 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» — 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» — 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1 » — 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:
5,0-4,5- высокий
4,4-4,0-выше среднего;
3,9-3,5- средний;
3,4-3,0 –ниже среднего;
2,9-0,0- низкий уровень.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат место, баллы

Тренер-преподаватель: _____ /Машкина А.В./

Заместитель директора по УСР: _____ /Шапкова И.Г./