

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МБОУ СОШ № 31

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Кауц М.О.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

Художественная гимнастика - это сложно-координационный олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся на последующих этапах спортивной подготовки, динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. В программе представлены основные разделы спортивнооздоровительного этапа подготовки юных гимнасток, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Цель реализации программы:

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в выбранном виде спорта – художественная гимнастика;
- отбор детей для обучения на последующих этапах спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни.

2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей: - развитие физических качеств, формирование правильной осанки; - освоение начальной технической подготовки; - обучение начальной хореографической подготовке; - освоение начальной музыкально-двигательной подготовки.

3. Привитие интереса с регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности детей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

4. Выявление перспективных и одаренных в художественной гимнастике детей.

Категория учащихся: 6-12 лет

Форма обучения: групповая.

Режим занятий: 3 раз в неделю (по 1 часу)

Срок реализации программы: 36 недель (108 часов)

Планируемые результаты:

-укрепленное здоровье и выработка здорового образа жизни - развитые физические качества, формирование правильной осанки;

- освоение начальной технической подготовки;

- освоение начальной хореографической подготовке;

- освоение начальной музыкально-двигательной подготовки.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		устная
2	Физическая подготовка	44	4	40	Устная+зачет
3	Художественная гимнастика	44	4	40	Устная+зачет
4	Хореография	15	2	13	Устная+зачет
5	Промежуточная и итоговая аттестация				

2.1. Содержание изучаемого материала

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов)

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

1.1.История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

1.2Строение и функции организма человека: краткие сведения в

доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

1.3 Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

1.4. Основы музыкальной грамоты, музыкально-двигательная подготовка: теоретические основы музыкальной грамоты (понятие о содержании и характере музыки; такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика); специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры; значение музыки в художественной гимнастике.

1.5. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

Теория (2 часа.) Описание материала

Раздел 2. Физическая подготовка (44 часов)

Теория (4 часа) Описание материала Практика (40 часов)

1. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- Всестороннее развитие организма гимнастки – управление опорно-двигательного аппарата.
- Сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервных систем.
- Укрепление здоровья и повышения работоспособности.
- Развитие физических качеств, необходимых для художественной гимнастики (амплитуда, скорость, сила и др).

Физическая подготовка очень важна в любом тренировочном процессе, как для занимающихся в общих группах, так и для гимнасток, выступающих на соревнованиях высокого класса. Комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются:

1.1. общеразвивающие упражнения, 1.2. бег,

1.3. партерная хореография

1.4. упражнения на растяжку, упражнения на статичную работу мышц.

2. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1.5.- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

1.6.- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

1.7.- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

1.8.- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

1.9.- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

1.10.- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

1.11.- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Раздел 3. Художественная гимнастика (100 часов)

Теория (4 часов) Описание материала

Практика (40 часов)

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

1). **Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
1. Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
2. Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
3. Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
4. Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
5. Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	45°, 90° (горизонтальные), 135° и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
Равновесия	по направлению наклон туловища	передние, боковые, задние
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене

Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом отмаховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнанв кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, «бедуинский»
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону

	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	

Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, навнешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад,скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом
Танцевальные элементы	

2). **Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки.

Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике:

- скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них, цвет по выбору, но должен быть видимым;

- обруч - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева, цвет по выбору;

- мяч - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм, цвет по выбору.

- лента - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости), цвет по выбору;

- булавы - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм, цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста следует применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
Передачи	простые	перед собой, над собой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
Вертушки	на полу	без и со смещением
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу

Раздел 4. Хореографическая подготовка (15 часов)

Теория (2 часа) Описание материала

Практика (13 часов)

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Помимо вышперечисленного, занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народно-характерных, историко-бытовых и современных балльных танцев приобщает спортсменов к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге, развивает интеллектуальные способности занимающихся художественной гимнастикой.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырёх танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного, и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно- танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают, прежде всего, классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трёх столетий. Основная его задача заключается в том, чтобы путём целесообразно подобранных постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также - логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четвёрках и в различных построениях (в колонне, шеренге, «стайкой» и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

Музыкально-ритмическая подготовка. (Часть хореографической подготовки)

В каждом уроке хореографии осуществляется связь движений и музыки, даются музыкальные задания, игры. С самого начала занятий надо подбирать музыкальное сопровождение, учитывая не только структуру, но и эмоциональную силу воздействия музыки на занимающихся. Знакомясь с различными музыкальными темпами, гимнастки одновременно овладевают движениями различной амплитуды и разного напряжения. Здесь даются задания на воспитание чувства ритма, темпа, на определение характера музыки, на импровизацию, на определение мелодии. В результате музыкально-ритмического воспитания гимнастки овладевают различными скоростями движения, придавая ему различную окраску. Прививая детям, любовь к музыке, педагог способствует их эстетическому воспитанию.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации Программы

1. Помещение с покрытием (ковер)
2. Музыкальная аппаратура
3. Предметы по художественной гимнастике (по мере их освоения)

3.2 Учебно – методическое и информационное обеспечение Программы

Нормативные акты

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ),
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г.
№ 1726-р,
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Приложение 1

«Утверждаю»

_____ / _____ /

ФИО

подпись

« _____ » _____ 2022 г.

Календарный тематический план

Группы _____ класса по дополнительной общеобразовательной программе

«Художественная гимнастика»

108 часов

с «01» сентября 2022 г. по «26» мая 2023 г.

№ урока	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата (месяц)
1	Тема1.Физическая подготовка. Пружинные движения	2	
2	Тема2.Физическа подготовка. Расслабления	2	
3	Тема3.Физическая подготовка .Взмахи	2	
4	Тема4.Физическая подготовка. Волны	2	
5	Тема 5.Физическая подготовка. Наклоны	2	
6	Тема6.Теоретическая подготовка. История развития и современное состояние художественной гимнастики:	2	
7	Тема7.Беспредметная подготовка .Ходьба и бег	2	
8	Тема8.Беспредметная подготовка .Беговые упражнения	2	
9	Тема9.Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги.	2	
10	Тема10.Хореографическая подготовка. Танцевальные связки	2	
11	Тема11.Ритмическая подготовка. Танцевальные шаги под музыку	2	
12	Тема12.Ритмическая подготовка. Танцевальные связки под музыку	2	
13	Тема13.Предметная подготовка .Броски	2	
14	Тема14.Предметная подготовка. Переброски	2	
15	Тема15.Предметная подготовка. Отбивы	2	
16	Тема16.Предметная подготовка. Ловли	2	
17	Тема17.Теоретическая подготовка. Строение и функции организма человека	2	

18	Тема18.Техническая подготовка. Равновесия по направлению наклона туловища	2	
19	Тема19.Техническая подготовка Равновесия по способу удержания свободной ноги	2	
20	Тема20.Техническая подготовка Равновесия по способу опоры	2	
21	Тема21.Физическа подготовка. Прыжки толчком двумя, приземление на две	2	
22	Тема22.Физическа подготовка. Прыжки толчком двумя, приземление на одну	2	
23	Тема23.Физическа подготовка. Прыжки толчком одной приземление на две.	2	
24	Тема24.Физическа подготовка. Прыжки толчком одной, приземление на толчковую	2	
25	Тема25.Физическа подготовка. Прыжки толчком одной, приземление на маховую без смены ног	2	
26	Тема26.Физическа подготовка .Мост	2	
27	Тема27.Физическа подготовка. Шпагат	2	
28	Тема28.Физическа подготовка. Упор	2	
29	Тема29.Физическа подготовка. Стойка	2	
30	Тема30.Физическа подготовка. Удержание	2	
31	Тема31.Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка	2	
32	Тема32.Предметная подготовка. Передачи	2	
33	Тема33.Предметная подготовка. Перекаты	2	
34	Тема34.Предметная подготовка. Вращения	2	
35	Тема35.Предметная подготовка. Вертушки	2	
36	Тема36.Предметная подготовка. Прокруты.	2	
37	Тема37.Теоретическая подготовка. Основы музыкальной грамоты	2	
38	Тема38.Беспредметная подготовка. Динамические движения	2	
39	Тема39.Беспредметная подготовка. Перекаты	2	
40	Тема40.Беспредметная подготовка. Кувырок вперед	2	
41	Тема41.Беспредметная подготовка. Кувырок назад	2	
42	Тема42.Беспредметная подготовка. Кувырок вправо	2	
43	Тема43.Беспредметная подготовка. Кувырок влево	2	

44	Тема44.Беспредметная подготовка. Седы.	2	
45	Тема45.Беспредметная подготовка. Упоры.	2	
46	Тема46.Теоретическая подготовка. Режим питания и гигиена.	2	
47	Тема47.Предметная подготовка. Прыжки вперед через предмет	2	
48	Тема48.Предметная подготовка. Прыжки назад через предмет	2	
49	Тема49.Предметная подготовка .Прыжки с разным уровнем	2	
50	Тема50.Предметная подготовка. Прыжки с разным положением тела	2	
51	Тема51.Предметная подготовка. Прыжки с разным положением предмета	2	
52	Тема52.Беспредметная подготовка. Повороты на месте	2	
53	Тема53.Беспредметная подготовка. Повороты по направлению движения	2	
54	Тема54.Беспредметная подготовка. Повороты со сменой рабочей части тела	2	

