

Учебный план

№ темы	Содержание	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/
1	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях	1	1	-	тест, наблюдение
	<i>Модуль I. Специальная физическая подготовка.</i>				
1.1	Художественная гимнастика как вид спорта. Личная гигиена обучающихся.	1	1	0	наблюдение
1.2	Хореографическая подготовка.	4	1	3	наблюдение
1.3	Музыкально ритмические занятия.	4	1	3	наблюдение
1.4	Упражнения на развитие гибкости, пластики.	5	1	4	наблюдение
1.5	Акробатика индивидуальная и в парах.	4	1	3	наблюдение
1.6	Упражнения с лентой.	4	1	3	наблюдение
1.7	Упражнения с обручем.	4	1	3	наблюдение
1.8	Упражнения с мячом.	4	1	3	наблюдение
1.9	Упражнения со скакалкой.	4	1	3	наблюдение
	<i>Модуль II. «Гимнастический этюд»</i>				
2.1	Основы ЗОЖ.	1	1	0	наблюдение
2.2	Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	1	1	0	наблюдение
2.3	Комплекс упражнений с лентой	4	1	3	наблюдение
2.4	Комплекс упражнений с обручем	4	1	3	наблюдение
2.5	Комплекс упражнений с мячом	6	1	5	наблюдение
2.6	Комплекс упражнений со скакалкой	6	1	5	наблюдение
2.7	Гимнастический этюд без предмета	4	1	3	наблюдение
2.8	Гимнастический этюд с предметами	4	1	3	наблюдение
	Основы безопасности	7	3	4	тест

	дорожного движения				
	Итого	72	21	51	