

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦРТДЮ
Н.В. Салеева
28 августа 2024 года

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»
(продвинутый уровень)

Групп 3
1 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Колич. часов</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
модуль 1 – персонифицированное финансирование (159 часов)								
1	сентябрь	11	16.00-19.00	групповая	3	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по ТБ, ОТ	кабинет 160	Пед.наблюдение
2	сентябрь	13	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)	кабинет 160	Пед.наблюдение, выполнение нормативов
3	сентябрь	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
4	сентябрь	20	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки.	кабинет 160	диагностика
5	сентябрь	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение, соревнования
6	сентябрь	27	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение,
7	октябрь	2	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения ОФП для силы ног, рук, спины.	кабинет 160	выполнение нормативов
8	октябрь	4	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение

9	октябрь	9	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	кабинет 160	выполнение нормативов
10	октябрь	11	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины	кабинет 160	пед.наблюдение
11	октябрь	16	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, равновесия, повороты.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
12	октябрь	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
13	октябрь	23	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
14	октябрь	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предметов - вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса.	кабинет 160	тестирование
15	октябрь	30	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов
16	октябрь	1	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Корригирующая гимнастика, танцевальные шаги	кабинет 160	выполнение нормативов
17	ноябрь	6	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП-развитие силы, рук, ног, спины. Хореография в центре зала.	кабинет 160	выполнение нормативов
18	ноябрь	8	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки.	кабинет 160	выполнение нормативов
19	ноябрь	13	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Музыкальная грамота- упражнения на слух в ритме вальса	кабинет 160	выполнение нормативов
20	ноябрь	15	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика (мост, стойка на лопатках, шпагат)	кабинет 160	выполнение нормативов
21	ноябрь	20	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета— наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	кабинет 160	творческая работа тестирование
22	ноябрь	22	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на месте	кабинет 160	творческая работа тестирование
23	ноябрь	27	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, повороты, прыжки	кабинет 160	творческая работа
24	ноябрь	29	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентами. Развитие	кабинет	соревнования,

						гибкости.	160	пед.наблюдение
25	декабрь	4	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	кабинет 160	пед.наблюдение
26	декабрь	6	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - кувырки, «колесо», упражнения для стоп.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
27	декабрь	11	16.00-19.00	групповая	3	. Разминка. Хореография- упражнения для баланса, прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов
28	декабрь	13	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, наклоны, равновесия.	кабинет 160	пед.наблюдение
29	декабрь	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентами, прыжки со скакалкой.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
30	декабрь	20	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентами, обручами.	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
31	декабрь	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия, вращения	кабинет 160	пед.наблюдение
32	декабрь	27	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Работа над групповой композицией с лентами	кабинет 160	соревнования
33	январь	8	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предметов- наклоны на коленях, равновесия, вращения.	кабинет 160	Выполнение нормативов, пед.наблюдение
34	январь	10	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
35	январь	15	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография у станка. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов
36	январь	17	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	кабинет 160	творческая работа тестирование
37	январь	22	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предметов- «волна», наклоны. Прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
38	январь	24	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнение с обручем. Упражнения	кабинет 160	выполнение нормативов,

						для свода стопы		пед.наблюдение
39	январь	29	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповые упражнения с шарфом. Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
40	февраль	31	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- "волна". ласточка, повороты.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
41	февраль	5	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП - упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки.	кабинет 160	соревнования
42	февраль	7	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
43	февраль	12	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, «ласточка»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
44	февраль	14	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
45	февраль	19	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
46	февраль	21	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
47	февраль	26	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповое упражнение с лентой. Упражнения для осанки	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
48	март	28	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения для гибкости суставов, связок.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
49	март	5	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография- шаги «вальса», прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
50	март	7	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - выпады с наклонами, равновесия, прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
51	март	12	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - колесо, переворот.	кабинет	выполнение

						Упражнения для осанки	160	нормативов, пед.наблюдение
52	март	14	16.00-19.00	групповая	3	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
53	март	19	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
модуль 2 – финансирование в рамках муниципального задания (57 часов)								
54	март	21	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Прыжки со скакалкой, упражнения для гибкости	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
55	март	26	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
56	апрель	28	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
57	апрель	2	16.00-19.00	групповая	3	Разминка в движении. Групповое упражнение с лентами, полотнами	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
58	апрель	4	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. ОФП -развитие силы брюшного пресса. Прыжки со скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
59	апрель	9	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика - мост, шпагат, " колесо"	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
60	апрель	11	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография у станка, шаги «польки»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
61	апрель	16	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с обручем, прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов
62	апрель	18	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны на коленях, «волна», прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
63	апрель	23	16.00-19.00	групповая	3	Разминка в прыжках. Упражнения с обручем	кабинет 160	выполнение нормативов

64	апрель	25	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. ЛФК	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
65	май	30	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, повороты, равновесия.	кабинет 160	пед.наблюдение
66	май	2	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Прыжки со скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
67	май	7	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Хореография- шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
68	май	14	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Упражнения с лентой, обручем. Упражнения для осанки.	кабинет 160	выполнение нормативов,
69	май	16	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Акробатика -колесо, мост, шпагат. Прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
70	май	21	16.00-19.00	групповая	3	Разминка в движении. Групповое упражнение с шарфами и лентой	кабинет 160	пед.наблюдение
71	май	23	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Групповое упражнение с обручем и лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
72	май	28	16.00-19.00	групповая	3	Разминка. Открытое занятие, тестирование. Анкетирование родителей, подведение итогов.	кабинет 160	Соревнования, анкетирование
Всего часов					216			