

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

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Колич. часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	10	18.00-19.00	групповая	1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по охране труда (далее ОТ)	кабинет 160	Пед.наблюдение
2	сентябрь	12	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)	кабинет 160	Пед.наблюдение, выполнение нормативов
3	сентябрь	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
4	сентябрь	19	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки.	кабинет 160	диагностика
5	сентябрь	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение, соревнования
6	сентябрь	26	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки	кабинет 160	Пед.наблюдение,
7	октябрь	1	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов
8	октябрь	3	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
9	октябрь	8	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины	кабинет 160	выполнение нормативов
10	октябрь	10	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	кабинет 160	пед.наблюдение
11	октябрь	15	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета-наклоны, равновесия, повороты.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение

12	октябрь	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
13	октябрь	22	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
14	октябрь	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предметов - вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса.	кабинет 160	тестирование
15	октябрь	29	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов
16	октябрь	31	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Корректирующая гимнастика, танцевальные шаги	кабинет 160	выполнение нормативов
17	ноябрь	5	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП-развитие силы рук, ног, спины. Хореография в центре зала.	кабинет 160	выполнение нормативов
18	ноябрь	7	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки.	кабинет 160	выполнение нормативов
19	ноябрь	12	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Музыкальная грамота- упражнения на слух в ритме вальса	кабинет 160	выполнение нормативов
20	ноябрь	14	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - (мост, стойка на лопатках	кабинет 160	выполнение нормативов
21	ноябрь	19	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета— наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	кабинет 160	творческая работа тестирование
22	ноябрь	21	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на месте	кабинет 160	творческая работа тестирование
23	ноябрь	26	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, повороты, прыжки	кабинет 160	творческая работа
24	ноябрь	28	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентами. Развитие гибкости.	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
25	декабрь	3	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	кабинет 160	пед.наблюдение
26	декабрь	5	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - кувырки, «колесо», упражнения для стоп.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение

27	декабрь	10	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография- упражнения для баланса, прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов
28	декабрь	12	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - выпады, наклоны, равновесия. Композиция с лентами.	кабинет 160	пед.наблюдение
29	декабрь	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предметов- наклоны на коленях, равновесия, вращения.	кабинет 160	выполнение нормативов пед.наблюдение
30	декабрь	19	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП - развитие мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
31	декабрь	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография у станка. Прыжки на месте	кабинет 160	пед.наблюдение
32	декабрь	26	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	кабинет 160	соревнования
33	январь	9	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предметов- «волна», наклоны. Прыжки с разбега.	кабинет 160	Выполнение нормативов, пед.наблюдение
34	январь	14	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнение с обручем. Упражнения для свода стопы	кабинет 160	творческая работа, пед.наблюдение
35	январь	16	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповые упражнения с шарфом. Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов
36	январь	21	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- "волна". ласточка, повороты. Корректирующая гимнастика для осанки.	кабинет 160	творческая работа тестирование
37	январь	23	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП - упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
38	январь	28	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
39	январь	30	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны,	кабинет	выполнение

						«ласточка»	160	нормативов, пед.наблюдение
40	февраль	4	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
41	февраль	6	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	кабинет 160	соревнования
42	февраль	11	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
43	февраль	13	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
44	февраль	18	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны, «ласточка»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
45	февраль	20	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
46	февраль	25	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
47	февраль	27	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	кабинет 160	соревнования, пед.наблюдение
48	март	4	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповое упражнение с лентами, полотнами	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
49	март	6	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - колесо, переворот. Упражнения для осанки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
50	март	11	18.00-19.00	групповая	1	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
51	март	13	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - «волна»,	кабинет	выполнение

						равновесия	160	нормативов, пед.наблюдение
52	март	18	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения со скакалками, прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
53	март	20	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
54	март	25	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
55	март	27	18.00-19.00	групповая	1	Разминка в движении. Групповое упражнение с лентами, полотнами	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
56	апрель	1	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. ОФП -развитие силы брюшного пресса. Прыжки со скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
57	апрель	3	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - мост, шпагат, колесо	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
58	апрель	8	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография у станка, шаги «польки»	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
59	апрель	10	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с обручем, прыжки с разбега.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
60	апрель	15	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны на коленях, «волна», прыжки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
61	апрель	17	18.00-19.00	групповая	1	Разминка в прыжках. Упражнения с обручем	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
62	апрель	22	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. ЛФК	кабинет 160	выполнение нормативов,

								пед.наблюдение
63	апрель	24	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета- вращения, повороты, равновесия.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
64	апрель	29	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. Развитие гибкости.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
65	май	6	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Хореография- шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
66	май	8	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Акробатика - колесо, переворот. Упражнения для осанки	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
67	май	13	18.00-19.00	групповая	1	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
68	май	15	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
69	май	20	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения со скакалками, прыжки на месте	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
70	май	22	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы.	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
71	май	27	18.00-19.00	групповая	1	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	кабинет 160	выполнение нормативов, пед.наблюдение
72	май	29	18.00-19.00	групповая	1	Итоговое занятие	кабинет 160	соревнования
Всего часов					72			

