

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
Протокол № 10 от 10.05.2023



Утверждаю  
Директор МУДО ЦВР  
А.С. Девальд  
Приказ от 10.05.2023 № 253

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»**

Возраст учащихся: 5 – 8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Попова  
Юлия Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2023 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- - Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Данная программа предусматривает стратегию и меры по развитию художественной гимнастики. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, пропаганду здорового образа жизни.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия художественной гимнастикой развивают силу, быстроту, координацию, выносливость и гибкость.

Художественная гимнастика дает возможность стать более изящными и грациозными, особенно в подростковом возрасте. При выполнении упражнений занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – стартовый.

**Срок реализации программы:** 1 год (36 недель).

**Объем программы:** 72 часа.

**Форма реализации программы:** очная.

**Адресат программы:** дети 5 – 8 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 10 до 12 человек.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю 2 академических часа.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Цель данной программы является:** обучение основам художественной гимнастики и владению предметом (скакалка, мяч, обруч), а также введение ребенка в мир физкультуры и спорта, здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формировать умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- формировать знания, умения и навыки по художественной гимнастике.

*Воспитательные:*

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному и осознанному выполнению движения;
- воспитывать интерес к творческой деятельности;
- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

*Развивающие:*

- развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

**Планируемые результаты освоения программы**

**К концу обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основные правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- терминологию, применяемую для обозначения акробатических и общеразвивающих упражнений;
- основные термины художественной гимнастики;
- технику выполнения основных элементов художественной гимнастики и технику владения предметом.

**уметь:**

- применять на практике комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп;
- выполнять акробатические элементы (кувырки, мост из положения лежа, равновесие «пассе», равновесие «буква Т», прыжок «чупа-чупс», прыжок «подбивной», поворот турляя «пассе»)
- выполнять базовые элементы владения предметом (прыжки через скакалку, вращения скакалки в различных плоскостях, броски и ловля мяча двумя руками, вращение обруча на руке, броски обруча перед собой «блинчик»)

**Личностные результаты.**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- сдача контрольных нормативов по СФП.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

- специальная и методическая литература;
- видеозаписи выступлений сильнейших гимнасток на различных турнирах и соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для проведения учебного процесса объединения «Художественная гимнастика» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- травмозащитное покрытие пола – 1 шт.;
- скакалки – 5 шт.;
- стенка гимнастическая – 2 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- станок хореографический – 1 шт.;
- зеркало настенное – 1 шт.;
- обручи – 5 шт.;
- мяч набивной – 5 шт.;
- магнитофон или музыкальный центр – 1 шт.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
(36 недель)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии художественной гимнастикой	1	1	-	Беседа Опрос
2.	Теоретическая подготовка	1	1	-	Беседа Опрос
3.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
5.	Хореография	12	-	12	Наблюдение Упражнения
6.	Контрольные нормативы по СФП	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

## **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Организационное собрание. Сбор детей. Перспективный план на текущий учебный период.

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии эстетической гимнастикой.

### ***Травмы и заболевания гимнасток:***

Мера профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболевания.

## **Тема 2. Теоретическая подготовка**

### **Теория:**

***Физическая культура и спорт в России:*** понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Художественная гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

### ***Режим, питание и гигиена гимнасток***

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

### ***История развития и современное состояние эстетической гимнастики***

Истоки художественной гимнастики. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

### ***Основы музыкальной грамоты***

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Прослушивание, обсуждение музыкальных композиций.

### ***Основы композиции и методика составления соревновательной программы***

Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

## **Тема 3. Общая физическая подготовка**

### **Практика:**

### ***Общеразвивающие упражнения***

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 разном темпе с различными

отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук.

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в 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. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### ***Упражнения с предметами***

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из–за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Со скакалкой: из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практика:***

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20–40с.).

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения художественной гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

Перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полу шпагаты», мост из положения лежа.

Предметная подготовка. Изучение базовых элементов владения предметом: прыжки через скакалку, вращения скакалки в различных плоскостях, броски и ловля мяча двумя руками, вращение обруча на руке, броски обруча перед собой «блинчик».

## **Тема 5. Хореография**

### ***Практика:***

Ритмические хлопки просто и в сочетании с прыжком, подскоком, бегом.

Построение различных рисунков: круги, линии.

Ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой.

Постановка корпуса у станка и на середине.

Изучение позиций рук и ног у станка.

Изучение упражнений.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гранд плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фραπε);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гранд батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гранд батман жете баланс);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

## Тема 6. Контрольные нормативы по СПФ.

### Практика:

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

### Результаты освоения программы

№	Развиваемые физические данные	Контрольные упражнения	Результат
1.	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе, колени прямые Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	5 - плотная складка, колени прямые 4 - кисти рук выходят за линию стоп, 3 - кисти рук на линии стоп, 2 - кисти рук не достают линии стоп, 1 - кисти рук достают до середины голени
2.	Гибкость	И.П. – лежа на животе "Колечко" в положении лежа на животе. Измеряется расстояние между лбом и стопами	5 - касание стопами лба 4 - до 5 см 3 - 6 - 10 см 2 - 11-20 см 1 - Более 20 см При выполнении движения колени обязательно вместе
3.	Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	5 - удержание положения в течение 5 секунд 4 - 3 секунды 3 - 2 секунды Выполнять с обеих ног
4.	Координационные способности	Боковое равновесие На одной ноге, другая в сторону вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	5 - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; 4 - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; 3 - амплитуда 175 - 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; 2 - амплитуда 60 - 145 градусов, туловище наклонено в сторону; 1 - амплитуда 145 градусов.
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с (не менее 10 раз)	5 - 10 прыжков 4 - 8 прыжков 3 - 6 прыжков Оцениваются прямые ноги и натянутые колени
6.	Гибкость	Мост из положения лежа	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп



			3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
7.	Гибкость	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	5 - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе 4 - руки согнуты 3 - руки согнуты, ноги врозь
8.	Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
9.	Пресс, силовые способности	Из и.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. Подъем ног из и.п. лежа на спине	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 раз 1 - 4 раз
10.	Силовые способности: сила мышц спины	Из и.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены Прогнуться назад	5 - 8 раз 4 - 7 раз 3 - 6 раз 2 - 5 раз 1 - 4 раз
11.	Силовые способности: сила мышц ног	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	5 - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты 4 - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты 3 - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты 2 - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты 1 - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.

**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.*

**Оценка уровней освоения образовательных результатов**

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной

		терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### Литература для педагогов:

1. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. – М.: Просвещение, 2012. – 24 с.
2. Шипилина И. Хореография в спорте. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2004. – 307 с.
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, 2014.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 года № 40 «Об утверждении Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»
5. Всероссийская Федерация художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>

##### Литература для учащихся:

1. Королева гимнастики или Дорога к победе. В. Иванова, Жанр: детская проза. – 14 с.

# Приложение

## Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	1	Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии художественной гимнастикой. Теоретическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Беседа Опрос
2.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
3.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение Тестирование
4.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
5.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
6.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение Тестирование
7.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
8.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

9.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
10.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
11.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Равновесная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
12.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
13.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
14.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
15.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
16.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
17.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
18.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

19.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
20.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
21.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
22.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
23.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
24.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
25.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
26.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
27.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
28.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

			расписанию		практическое занятие	2	Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.		
29.	апрель		по расписанию		практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
30.	апрель		по расписанию		практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
31.	апрель		по расписанию		практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
32.	апрель		по расписанию		практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
33.	май		по расписанию		практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
34.	май		по расписанию		практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
35.	май		по расписанию		практическое занятие	2	Контрольные нормативы по СФП	Ферсмана, 15 каб. № 16	Сдача контрольных нормативов
36.	май		по расписанию		практическое занятие	2	Контрольные нормативы по СФП	Ферсмана, 15 каб. № 16	Сдача контрольных нормативов