

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 10 от 11.05.2023



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ от 11.05.2023 № 253

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

Возраст учащихся: 6 – 15 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:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Постановление 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».

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

Объем программы: 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма реализации программы: очная.

Адресат программы: дети 6 – 15 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 12 до 15 человек.

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 (шпагаты поперечный и продольный, кувырки, переворот «колобок» и «улитка», переворот в сторону, переворот вперед, мост из положения стоя, равновесие «пассе», равновесие «буква Т», боковое равновесие, равновесие «в кольцо», прыжок «чупа-чупс», прыжок «подбивной», поворот «пассе», поворот «аттитюд»);
- выполнять базовые элементы владения предметом (прыжки через скакалку, вращения скакалки в различных плоскостях, броски и ловля мяча двумя руками, перекаты мяча по груди, перекаты мяча по спине в положении стоя и лежа, вращение обруча на руке, перекаты обруча по груди, перекаты обруча через кисть, броски обруча перед собой «блинчик», высокие броски обруча и мяча с вращением под ними (шене), вращение обруча на локте).

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	62	-	62	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	62	-	62	Наблюдение Упражнения Тесты СФП
5.	Хореография	16	-	16	Наблюдение Упражнения
6.	Контрольные нормативы по СФП	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	144	2	142	

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 наклонных, 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, перекаты мяча по груди, перекаты мяча по спине в положении стоя и лежа, вращение обруча на руке, перекаты обруча по груди, перекаты обруча через кисть, броски обруча перед собой «блинчик», высокие броски обруча и мяча с вращением под ними (шене), вращение обруча на локте.

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 фраппе);
- 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.
12.	Мастерство с предметом	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной	5 - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; 4 - вращение выпрямленной рукой, 1 - 2 отклонения от заданной

		плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	плоскости, скакалка имеет натянутую форму; 3 - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; 2 - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; 1 - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
14.	Мастерство с предметом	В положении стоя выполнить вращение обруча на руке с передачей на локоть и обратно (1 серия). Выполнять поочередно одной и другой рукой.	5 - 5 раз 4 - 4 раза 3 - 3 раза 2 - 2 раза 1 - 1 раз
15.	Мастерство с предметом	В положении стоя выполнить перекат мяча по справа налево и обратно (1 серия).	5 - 5 раз 4 - 4 раза 3 - 3 раза 2 - 2 раза 1 - 1 раз

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 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
4.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение Тестирование
5.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
6.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
7.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
8.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение Тестирование
9.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

10.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
11.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
12.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение Тестирование
13.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
14.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
15.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение Тестирование
16.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
17.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Равновесная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
18.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
19.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
20.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

32.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
33.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
34.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
35.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
36.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
37.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
38.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

39.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
40.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
41.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
42.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
43.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
44.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
45.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

46.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
47.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
48.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
49.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
50.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
51.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
52.	март		по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

53.	март			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
54.	март			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
55.	март			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
56.	март			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
57.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
58.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
59.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2		СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

60.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
61.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	по расписанию	практическое занятие
62.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
63.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2	СПФ. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Равновесия, прыжки, повороты. Предметная подготовка.	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
64.	апрель			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
65.	май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
66.	май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
67.	май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
68.	май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
69.	май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
70.	май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение

71. май			по расписанию	практическое занятие	2	Хореография	Ферсмана, 15 каб. № 16	Наблюдение
72. май			по расписанию	практическое занятие	2	Контрольные нормативы по СФП	Ферсмана, 15 каб. № 16	Сдача контрольных нормативов