Утверждаю:
Заведующая:

Куртенкова Марина Михайловна

Подписано цифровой подписью: Куртенкова Марина Михайловна
Дата: 2022.09.30 11:51:32 +07'00'

М.М. Куртенкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На 2022 – 2023 учебный год

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Грация»
(Художественная гимнастика)
Первый год обучения. Дети 5-6 лет.

**(ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка, МПР – музыкально-ритмическая подготовка)*

№	Тема / содержание	теория	практика	всего	Форма контроля
	Октябрь(8)				
1.	*Введение*. Гигиенические основы занятий и техника безопасности.	1		1	беседа
2.	Определения уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование
3.	**ОФП*. Различные виды ходьбы, бега, прыжки. ОРУ без предмета под музыкальное сопровождение.	-	1	1	наблюдение

4.	**СФП. Знакомство со скакалкой*, как предметом художественной гимнастики. Перепрыгивания через качающуюся скакалку, вращения.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Ходьба, бег, прыжки. ОРУ без предмета. Упражнения для развития гибкости, силы.	-	1	1	наблюдение
6.	*СФП. Знакомство с обручем*, как предметом художественной гимнастики. Удержание обруча разным хватом в различных плоскостях. Вращение на талии. Вертушка обруча на полу.	-	1	1	наблюдение
7.	**МРП*. Разучивание 1 комплекса ритмической гимнастики без предмета	-	1	1	наблюдение
8.	*СФП. Мяч* – предмет художественной гимнастики. Удержание мяча одной рукой, прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками.	-	1	1	наблюдение
Ноябрь(8)					
1.	*ОФП.* Упражнения на развитие силы и гибкости.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Полупозиции ног у станка, держась двумя руками.	-	0.5		
2.	*ОФП*. Комплекс ОРУ с мячом, под музыкальное сопровождение	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Удержание мяча одной рукой, прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками.	-	0.5		
3.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Вращение в боковой плоскости.	-	1	1	наблюдение

4.	*СФП. Хореография*. Позиции ног у станка, держась двумя руками.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине.	-	0,5		
5.	*ОФП.* ОРУ на развитие гибкости и равновесия.	-	0.5	1	наблюдение
	СФП. Упражнения с мячом. Прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками. Подбрасывание и ловля двумя руками.	-	0,5		
6.	*СФП. Упражнения с обручем*. Вращения на талии, на оной руке.	-	1	1	наблюдение
7.	*ОФП*. Комплекс ОРУ со скакалкой, под музыкальное сопровождение	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке в сторону из положения стоя на коленях.		0,5		
8.	*МРП.* Закрепление 1 комплекса ритмической гимнастики.		1	1	наблюдение
Декабрь (8)					
1.	*ОФП.* Упражнения на развитие гибкости и равновесия.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография у станка, держась двумя руками.		0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Вращение в боковой плоскости. Выкруты скакалкой сложенной втрое.		1	1	наблюдение
3.	*ОФП*. Комплекс ОРУ со скакалкой стоя и в партере, под музыкальное сопровождение.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке в сторону, на спину из приседа. Полушпагаты. Мост.		0,5		

4.	*СФП. Упражнения с мячом*. Прокат по двум рукам, обкрутка двумя руками. Подбрасывание и ловля двумя руками. Отбивы от пола.		1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Строевые упражнения. Разные виды ходьбы, бега, прыжки с различным положением рук.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Позиции рук в сочетании с полупозициями ног, без станка.		0,5		
6.	*СФП. Знакомство с лентой*, как с предметом художественной гимнастики. Махи и круг лентой в разных плоскостях, в сочетании с шагами и прыжками.		1	1	наблюдение
7.	*ОФП.* Комплекс ОРУ с обручем.		0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке в сторону, на спину из приседа. Полушпагаты. Мост.		0,5		
8.	*МРП*. Закрепление 1 комплекса ритмической гимнастики.		1	1	Показательные выступления
Январь (6)					
1.	*ОФП*. Строевые упражнения. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания. Упражнения на развитие равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Мост из положения лежа на спине. Шпагаты. Перекаты.	-	0,5		
2.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращение на талии, на руках в лицевой плоскости. Прокат по полу. Подбрасывание в горизонтальной плоскости двумя руками.	-	1	1	наблюдение

3.	*ОФП*. Общеразвивающие упражнения с мячом под музыкальное сопровождение.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Упражнения с мячом. Прокат мяча по двум рукам, по одной руке до груди, по спине. Отбивы, подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи и круги в разных плоскостях в движении. Змейка и спирали.	-	1	1	наблюдение
5.	*СФП. Упражнения с мячом*. Движение одной рукой в разных направлениях с удержанием в ней мяча. Отбивы, подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Мост. Шпагаты. Перекаты, стойка на лопатках.	-	0,5		
6.	*МПР*. Повторение 1 комплекса ритмики. Разучивание 2 комплекса ритмической гимнастики с элементами акробатики.	-	1	1	наблюдение
Февраль (8)					
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие силы и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография у станка, держась двумя руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Выкруты. Переброска скакалки.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Общеразвивающие упражнения с мячом под музыкальное сопровождение	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Шпагаты, мост. Перекаты.	-	0,5		

4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращения, подбрасывание и ловля двумя руками в горизонтальной плоскости. Вертушка на полу.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Позиции рук в сочетании с полупозициями ног, без опоры. Волны руками.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи и круги в разных плоскостях в сочетании с танцевальными шагами, повороты на двух ногах со змейкой.	-	1	1	наблюдение
7.	*ОФП*. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Упражнения для растяжки. Перекат из приседа в стойку на лопатках.	-	0,5		
8.	*МПР*. Повторение 1 комплекса ритмики. Закрепление 2 комплекса ритмической гимнастики с элементами акробатики.	-	1	1	открытое занятие
Март (8)					
1.	*ОФП*. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы спины и брюшного пресса в положении на полу, с предметом в руках.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Разучивание танцевальной композиции. Волны руками.	-	0,5		

2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки вращением вперед, назад. Круги и восьмерки двумя руками, манипуляции скакалкой вдвое.	-	1	1	наблюдение
3.	*СФП. Упражнения с мячом*. Разные виды ходьбы, со сменой положения рук с мячом в руках. Отбивы мяча в движении.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекат из приседа в стойку на лопатках с переходом назад через плечо в ласточку на колене.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращения на руках. Переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с вращением, прокат по полу, прыжки в обруч.	-	1	1	наблюдение
5.	ОФП. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса, рук на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Разучивание танцевальной композиции. Волны руками.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами и прыжками, повороты на двух ногах со змейкой, восьмерки.	-	1	1	наблюдение
7.	*СФП. Упражнения с мячом*. Прокат по одной руке к груди, прокат по двум рукам и по спине, перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Мост с подъемом одной ноги, продольные шпагаты с погибом назад, поперечный шпагат с разворотом в продольные.	-	0,5		
8.	*МПР*. Подготовка к выступлениям. Отработка танцевальной композиции.	-	1	1	наблюдение

Апрель (8)					
1.	*ОФП*. Бег и прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Отработка танцевальной композиции. Волны руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Манипуляции одной рукой, вращение скакалки одной рукой в разных плоскостях. Прыжки вращением вперед и назад, скакалка вдвое.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие силы и равновесия на гимнастической скамье	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Стойка на лопатках с перекатом в полушпагаты. Мост с подъемом одной ноги, продольные шпагаты с погибом назад.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращения, переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с вращением. Прокатка по полу.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Разные виды ходьбы, бега, прыжков с различным положением рук. Упражнения на развитие гибкости и равновесия на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Отработка танцевальной композиции.	-	0,5		Контрольный показ
6.	*МПР*. Подготовка к выступлениям. Отработка танцевальной композиции	-	1	1	Выступление на конкурсе/
7.	*ОФП*. Различные виды ходьбы, бега и прыжков с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем.	-	0,5	1	наблюдение

	СПФ. Акробатика. Мост с подъемом одной ноги, продольные шпагаты с погибом назад. Различные виды перекатов.	-	0,5		
8.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами. Повороты со змейкой, восьмерки.	-	1	1	наблюдение
	Май (8)				
1.	*ОФП*. Различные виды ходьбы, бега и прыжков с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография. Изучение комплекса с волнами телом и руками.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки. Переброска из одной руки в две с переворотом скакалки, манипуляции одной рукой развернутой скакалкой.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие гибкости и равновесия на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Мост, шпагаты, перекаты, кувырок.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения с мячом*. Прокат по одной руке от груди, прокат по двум рукам и по спине, перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола под махом ноги подбрасывания и ловля двумя руками с движениями под предметом.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие силы и равновесия на гимнастической скамье.	-	0,5	1	наблюдение

	СФП. Хореография. Подготовка к открытому занятию. повторение выученных в течении года музыкально-ритмических композиций.	-	0,5		наблюдение
6.	*ОФП.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Акробатика. Повторение выученных за год упражнений.	-	0,5		соревнование
7.	*МПР*. Показ выученных в течении года композиций.	-	1	1	открытое занятие
8.	Определения уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование

второй год обучения. Дети 6-7 лет.

№	Тема / содержание	теория	практика	всего	Форма контроля
	Октябрь (8)				
1.	*Введение.* Гигиенические основы занятий и техника безопасности.	1		1	беседа
2.	Определение уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование
3.	*ОФП.* Строевые упражнения. Различные виды ходьбы, бега и ползания. Упражнения на развитие силы и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение

	СФП. Хореография. Позиции ног у станка, держась двумя руками. Разучивание танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5		
4.	*СПФ. Упражнения со скакалкой.* Прыжки на скакалке вращением вперед, назад. Выкруты скакалкой, сложенной втрое, вдвое. Прыжки через скакалку вдвое.	-	1	1	наблюдение
5.	*СПФ. Упражнения с лентой.* Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с шагами. Змейка горизонтальная в лицевой плоскости в сочетании с махами вверх-вниз. Переброска палочки из одной руки в другую.	-	1	1	наблюдение
6.	*СПФ. Упражнения с мячом.* Удержание одной рукой, прокат по одной руке до груди, обкрутка двумя руками, подбрасывание и ловля двумя руками; манипуляции мячом ногами.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография* у станка, держась двумя руками. Разучивание танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5	1	наблюдение
	ОФП. Общеразвивающие упражнения с обручем под музыкальное сопровождение.	-	0,5		
8.	*МПР.* Повторение комплексов ритмической гимнастики, разученных в предыдущем учебном году.	-	1	1	наблюдение
	Ноябрь (8)				
1.	*СФП. Хореография* у станка, держась двумя руками. Подготовка танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5	1	наблюдение

	ОФП. Разные виды ходьбы и прыжков с различным положением рук с мячом, с отбивом мяча.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой.* Прыжки на скакалке вращением вперед, назад; прыжки через скакалку вдвое; манипуляции двумя руками. Разучивание комплекса с добавлением усвоенных элементов.	-	1	1	наблюдение
3.	*ОФП.* Упражнения на развитие силы спины и брюшного пресса, лежа на полу с мячом в руках. Приседание на одной ноге с опорой у станка.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Перекаты в группировке боком из положения стойка на коленях в и.п. Перекат из приседа в стойку на лопатках, кувырок. Разучивание колеса.	-	0,5		
4.	*МПР*. Отработка танцевальной композиции к конкурсу.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Хореография у станка, держась двумя руками. Отработка танцевальной композиции к конкурсу.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с обручем.* Передача обруча в разных плоскостях. Манипуляции двумя руками. Вращение на правой и левой руках, в лицевой плоскости. Подбрасывание обруча двумя руками в горизонтальной плоскости.	-	1	1	наблюдение
7.	*ОФП.* Общеразвивающие упражнения с лентой под музыкальное сопровождение.	-	0,5	1	наблюдение

	СПФ. Акробатика. Перекаты в группировке, из приседа в стойку на лопатках, кувырок. Кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, полушпагаты назад, шпагаты. Разучивание колеса.	-	0,5		
8.	*МПР*. Подготовка к новогоднему утреннику - разучивание танцевальной композиции	-	1	1	наблюдение
Декабрь (8)					
1.	*ОФП*. Бег через скакалку. Повторение комплекса со скакалкой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Складка сидя в равновесии, кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, полушпагаты с прогибом назад, шпагаты, мост. Разучивание колеса.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Прыжки на скакалке вращением вперед, назад. Манипуляции одной рукой, переброска из одной руки в две с переворотом скакалки. Закрепление комплекса со скакалкой.	-	1	1	наблюдение
3.	*МПР*. Подготовка к новогоднему утреннику - отработка танцевальной композиции.	-	1	1	наблюдение
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. Вращение на правой и левой руках в лицевой плоскости; подбрасывание обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с поворотом обруча вокруг оси. Разучивание комплекса с выученными элементами.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Бег через обруч вращением вперед. Повторение комплекса с обручем.	-	0,5	1	наблюдение

	СФП. Акробатика. Кольцо в полушпагате назад, шпагаты. Развитие гибкости суставов плечевого пояса, голеностопа, складка стоя, поперечный шпагат на гимнастической скамье, мост из положения сидя с подъемом одной ноги. Колесо.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с мячом.* Прокат по мячу телом, прокат по одной руке до груди подбрасывание и ловля одной рукой, выкруты одной рукой, манипуляции мячом ногами.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с выпадами. Бег со змейкой над головой. Переброска палочки из одной руки в другую с поворотом палочки. Спираль.	-	1	1	наблюдение
8.	*МПР.* Подготовка к новогоднему утреннику - отработка танцевальной композиции.	-	1	1	показательное выступление
Январь (6)					
1.	*ОФП.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков, со сменой положения рук. Упражнения на развитие силы спины и брюшного пресса, лежа на гимн скамье, отжимания в упоре лежа от скамейки, приседание на одной ноге с опорой у гимнастической скамейки.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Разучивание комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Колесо..	-	0,5		

2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Закрепление комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Упражнения на развитие силы со скакалкой.	-	1	1	наблюдение
3.	*МПР*. Разучивание композиции к мартовскому утреннику.	-	1	1	наблюдение
4.	*СПФ. Упражнения с обручем*. вращение на правой и левой руках, переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости. Повторение комплекса.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП*. Различные виды ходьбы, бега и прыжков, с разной работой мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом.	-	0,5	1	открытое занятие
	СФП. Акробатика. Закрепление комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*.. Разучивание комплекса с выученными элементами.	-	1	1	наблюдение
Февраль (8)					
1.	*ОФП*. Строевые упражнения. Разные виды ходьбы и бега с работой лентой. Общеразвивающие упражнения с лентой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Закрепление комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Разучивание переворота.	-	0,5		

2.	*СФП. Упражнения с обручем*. Вращение на правой и левой руках. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости. Обратная прокатка по полу. Повторение комплекса.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография.* Разучивание композиции к утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения со скакалкой. Манипуляции одной рукой, переброска из одной руки в две с переворотом скакалки, вращение скакалки одной рукой в разных плоскостях. Прыжки. Повторение комплекса со скакалкой.	-	0,5		
4.	*МПР.* Отработка композиции к мартовскому утреннику.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Отработка комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Разучивание переворота.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с мячом.* Разучивание комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография.* Подготовка композиции к утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения со скакалкой. Прыжки вращением вперед, назад. Переброска из одной руки в две с переворотом скакалки. Повторение комплекса со скакалкой.	-	0,5		
8.	*МПР.* Отработка композиции к мартовскому утреннику.	-	1	1	репетиция

	Март (8)				
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и силы.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Отработка комплекса с выученными элементами под музыкальное сопровождение. Разучивание переворота.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой.* Повторение комплекса со скакалкой. Прыжки на скакалке с двойным вращением вперед, назад.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография* у станка, держась одной рукой.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с обручем. Повторение комплекса. Прыжки в обруч, вращением вперед, назад. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости, обратная прокатка по полу.	-	0,5		
4.	*МПР.* Разучивание комплекса с мячом по музыкальное сопровождение. Повторение и закрепление разученных комплексов с предметами.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и силы	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Подготовка к конкурсу. Отработка комплекса акробатики под музыкальное сопровождение.	-	0,5		выступление
6.	*СПФ. Упражнения с лентой.* Махи, круги в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами и прыжками. Переброска палочки из одной руки в другую;	-	1	1	наблюдение

	повороты на двух ногах со змейкой и спиралью; восьмерки. Повторение комплекса с добавлением выученных элементов.				
7.	*СПФ. Хореография* у станка, держась одной рукой.	-	0,5	1	наблюдение
	*СПФ. Упражнения с обручем. П*овторение комплекса. Упражнения на развитие силы с обручем.	-	0,5		
8.	*МПР.* Разучивание танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	1	1	наблюдение
Апрель (8)					
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и силы	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, шпагаты, вытяжка в поперечный шпагат, назад, стоя у опоры. Разучивание переворота. Колесо.	-	0,5		
2.	*СФП. Упражнения со скакалкой*. Повторение комплекса со скакалкой. Прыжки с двойным вращением. Переброска из одной руки в две с переворотом скакалки. Манипуляции одной рукой развернутой скакалкой, одной рукой в разных плоскостях.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография.* Разучивание танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с мячом. Повторение комплекса с мячом.	-	0,5		

4.	*МПР.* Разучивание танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	1	1	наблюдение
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5		
	СФП. Акробатика. Кольца, лежа на животе с захватом ног, с упором на руки, шпагаты, с. Разучивание переворота. Колесо.	-	0,5	1	наблюдение
6.	*СПФ. Упражнения с обручем.* Повторение комплекса с обручем. Бросок одной рукой с захватом в боковой плоскости, с движением под обручем, обратная прокатка по полу, манипуляции обручем	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография.* Отработка танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с мячом. Прокат по одной руке от груди, выкрут одной рукой, прокат по двум рукам и по спине, перебрасывание мяча из одной рукой в другую с отскоком от пола за спиной.	-	0,5		
8.	*ОФП.* Упражнения на гибкость и силу.	-	1	1	соревнование
Май (8)					
1.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Повторение комплекса акробатики. Разучивание переворота. Колесо.	-	0,5		

2.	*СФП. Упражнения с обручем.* Повторение композиции. Переброска обруча двумя руками в горизонтальной плоскости с двойным вращением, бросок одной рукой из вращения обруча на руке лицевой плоскости, ловля во вращение.	-	1	1	наблюдение
3.	*СПФ. Хореография.* Отработка танцевальной композиции к выпускному утрен.	-	0,5	1	наблюдение
	СПФ. Упражнения с мячом. Повторение комплекса с мячом. перебрасывание мяча из одной рукой в другую с отскоком от пола за спиной, бросок мяча из-за спины одной рукой, ловля двумя руками.	-	0,5		
4.	*МПР.* Повторение всех выученных композиций с предметами.	-	1	1	открытое занятие
5.	*ОФП.* Разные виды ходьбы, бега и прыжков с работой лентой. Общеразвивающие упражнения с лентой.	-	0,5	1	наблюдение
	СФП. Акробатика. Разучивание переворота. Колесо. Вытяжка в поперечный шпагат, назад, стоя у опоры.	-	0,5		
6.	*СПФ. Упражнения с лентой*. Повторение комплекса с лентой. Переброска палочки из одной руки в другую. Повороты со змейкой и спиралью, восьмерки.	-	1	1	наблюдение
7.	*СПФ. Хореография*. Отработка танцевальной композиции к выпускному утреннику.	-	0,5	1	выступление
	СПФ. Упражнения с обручем. Повторение комплекса с обручем.	-	0,5		наблюдение
8.	Определения уровня развития физических качеств обучающихся.	-	1	1	тестирование