



**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района**

Рабочая программа «Эстетическая гимнастика»  
рассмотрена и рекомендована к реализации  
решением Экспертного совета  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,  
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МАОУ ДОД ДДТ Октябрьского района  
Белых О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Эстетическая гимнастика**  
(к дополнительной общеразвивающей программе  
«Эстетическая гимнастика»  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 7-17 лет)

Срок реализации – 2017-2018 учебный год  
Педагог дополнительного образования Теселкин И.В.

г. Екатеринбург, 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Эстетическая гимнастика» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Эстетическая гимнастика», которая ставит своей целью *развитие личности ребенка, формирования привычки здорового образа жизни средствами эстетической гимнастики*, адресована обучающимся 7-18 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети

- 10-11 лет , 2-й год обучения, общий объем часов - 152;
- 11-13лет , 2-й год обучения, общий объем часов – 228.
- 13-15 лет, 2-й год обучения, общий объем часов – 228.

**Цель 2-го года обучения:** дальнейшее развитие функциональных возможностей организма, формирование лидерских качеств.

**Задачи:**

- развивать ловкость, гибкость, быстроту;
- способствовать совершенствованию координации;
- способствовать достижению средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- способствовать освоению базовых элементов (махов, прыжков, скачков, поворотов);
- способствовать освоению элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- развивать музыкальность и формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- подготовить к участию в соревнованиях;
- воспитывать командный дух, ответственность за свои поступки, организованность и дисциплинированность.

Количество групп 2-го года обучения - 3.

Количество обучающихся в каждой группе – 15 человек.

Режим занятий:

группа №1 (10-11 лет) - 2 раза в неделю по 2 часа;

группа № 2 (11-13 лет) - 3 раза в неделю по 2 часа;

группа № 3 (13-15 лет) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Соотношение теории и практики по годам обучения (соответственно):

2-й год обучения (группа №1) –11ч. /141ч;

2-й год обучения (группа №2,3) –22 ч./206 ч.

Формы организации процесса обучения:

- беседа;
- тренировочное занятие;
- комбинированное занятие (включает в себя предъявление теоретического материала с последующей его отработкой на практике);
- соревнование.

**Планируемые результаты освоения курса 2-го года обучения:**

**Личностные:**

- сопереживание, сочувствие, доброжелательность по отношению к окружающим и партнерам;
- интерес и уважение к творчеству товарища по команде;
- стремление критично оценивать собственный труд;
- умение работать в команде;
- чувство ответственности перед коллективом;
- принятие принципов здорового образа жизни;
- умение анализировать свои успехи и неудачи;

**Метапредметные:**

- умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**Предметные:**

- владение базовыми элементами гимнастики;
- владение элементами различных танцевальных стилей;

- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- представление о средствах музыкальной выразительности и умение согласовывать свои движения с музыкой;
- знание правил поведения на соревнованиях.

Текущая аттестация проходит в период с 18.12.2017 по 24.12.2017. Итоговая аттестация проходит в период с 21.05.2018 по 27.05.2018. Форма проведения аттестации – соревнование, сдача нормативов.

Особенностями организации учебного процесса в текущем учебном году является следующее:

в связи с индивидуальными особенностями детей в группе № 1, 2-й год обучения, было сокращено количество часов по темам:

«Общая физическая и специальная подготовка» - до 30 часов;

«Акробатическая подготовка» - до 8 часов;

«Хореография. Пластика» - до 16 часов;

«Техника эстетической гимнастики» - до 10 часов;

«Тренерская и судейская практика» - до 12 часов.

### Календарно-тематический план группа № 1, 2-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Дата	Содержание темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/методы контроля	Примечание
1.	02.09. 2017	<b>Теоретические сведения Инструктаж по ТБ и ПБ</b> История рождения, развития в России и на международной арене эстетической гимнастики. Инструктаж по ТБ и ПБ	Беседа	2	Групповая/ Опрос	
2.	03.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
3.	09.09. 2017	<b>Акробатика</b> Основные, базовые элементы акробатики	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
4.	10.09.	<b>ОФП, СФП</b>	Тренировка	2	Групповая/	

	2017	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве			Наблюдение	
5.	16.09.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей	Интегрированное занятие	2	Групповая Индивидуальная/ Наблюдение	
6.	17.09.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
7.	23.09.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Основные и базовые элементы эстетической гимнастики.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
8.	24.09.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Основные и базовые элементы эстетической гимнастики.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
9.	30.09.2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
10.	01.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
11.	07.10.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
12.	08.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
13.	14.10.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Народно–характерные танцы	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
14.	15.10.2017	<b>Акробатика</b> Усложнённые базовые элементы акробатики	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
15.	21.10.2017	<b>Соревнования</b> Участие в открытых соревнованиях по эстетической гимнастике.	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
16.	22.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
17.	28.10.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Современные танцы	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
18.	29.10.	<b>ОФП, СФП</b>	Тренировка	2	Групповая/	

	2017	Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах			Наблюдение	
19.		<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
20.	05.11. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
21.	11.11. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
22.	12.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
23.	18.11. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Латина, джаз, фанк.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
24.	19.11. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Латина, джаз, фанк.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
25.	25.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
26.	26.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
27.	02.12. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Элементы классического танца	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
28.	03.12. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - поддержкам.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
29.	09.12. 2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
30.	10.12. 2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
31.	16.12. 2017	<b>Текущая аттестация</b> Контрольно-показательные выступления	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальная/наблюдение	
32.	17.12. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	

		разбега. Упражнения на снарядах				
33.	23.12. 2017	<b>Текущая аттестация.</b>	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
34.	24.12. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
35.	30.12. 2017	<b>Психологическая подготовка</b> Психологический тренинг на командообразование.	Тренинг	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
36.	31.12. 2017	<b>ИТБ и ПБ. Теоретические сведения</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Беседа	2	Групповая/ Наблюдение, опрос	
37.	13.01. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических элементов – стоек, кувырков, переворотов.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
38.	14.01. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Постановка корпуса у станка и на середине.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
39.	20.01. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
40.	21.01. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
41.	27.01. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
42.	28.01. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических элементов – стоек, кувырков, переворотов.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
43.	03.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Основы современного и эстрадного танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
44.	04.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Основы современного и эстрадного танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
45.	10.02. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	

		Упражнения для развития скоростно–силовых качеств				
46.	11.02. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
47.	17.02. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
48.	18.02. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеукрепляющие упражнения, перестроения – ориентирование в пространстве.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
49.	24.02. 2018	<b>Акробатика</b> Акробатические элементы – поддержки, соскоки.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
50.	25.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Базовые элементы брейк-данса, хип-хопа.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
51.	03.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Пръжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
52.	04.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
53.	10.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
54.	11.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка позиций рук и ног у станка.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
55.	17.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
56.	18.03. 2018	<b>Акробатика</b> Составление акробатических композиций.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
57.	24.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
58.	25.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
59.	31.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Сочетанию современного и классического танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
60.	01.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	



61.	07.04. 2018	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
62.	08.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Построение рисунка танца.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
63.	14.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Пръжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
64.	15.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Работа над общей композицией номера.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
65.	21.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Работа над общей композицией номера.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
66.	22.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
67.	28.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
68.	29.04. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических композиций.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
69.	05.05. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
70.	06.05. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая /Наблюдение	
71.	12.05. 2018	<b>Промежуточная аттестация</b>	Соревнован ие	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальна я/ наблюдение	
72.	13.05. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
73.	19.05. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических композиций.	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
74.	20.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Интегрирова нное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
75.	26.05. 2018	<b>Психологическая подготовка</b> Тренинги психологической подготовки	Тренинг	2	Групповая/ Наблюдение	
76.	27.05. 2018	<b>Соревнования</b> Открытое занятие, соревнования на первенство внутри секции	Соревнован ие			

**Календарно-тематический план  
группа № 2,  
2-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Дата	Название темы Содержание темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/методы контроля	Примечание
1.	02.09. 2017	<b>Теоретические сведения Инструктаж по ТБ и ПБ</b> История рождения, развития в России и на международной арене эстетической гимнастики. Инструктаж по ТБ и ПБ	Беседа	2	Групповая/ Опрос	
2.	03.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
3.	07.09. 2017	<b>Акробатика</b> Основные, базовые элементы акробатики	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
4.	09.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
5.	10.09. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей	Интегрированное занятие	2	Подгрупповая, индивидуальная/ Наблюдение	
6.	14.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
7.	16.09. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Основные и базовые элементы эстетической гимнастики.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
8.	17.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
9.	21.09. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Основные и базовые элементы эстетической гимнастики.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
10.	23.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
11.	24.09. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
12.	28.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
13.	30.09. 2017	<b>Акробатика</b> Усложнённые базовые элементы акробатики	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	

14.	01.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
15.	05.10.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
16.	07.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
17.	08.10.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Народно–характерные танцы	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
18.	12.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
19.	14.10.2017	<b>Акробатика</b> Усложнённые базовые элементы акробатики	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
20.	15.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
21.	19.10.2017	<b>Соревнования</b> Участие в открытых соревнованиях по эстетической гимнастике.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
22.	21.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
23.	22.10.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Современные танцы	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
24.	26.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
25.	28.10.2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложнённых условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая/ Наблюдение	
26.	29.10.2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
27.	02.11.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	

					е	
28.		<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
29.	05.11.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Работа у станка.				
30.	09.11.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
31.	11.11.2017	<b>Акробатика</b>	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
32.	12.11.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
33.	16.11.2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
34.	18.11.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Латина, джаз, фанк.	Тренинг	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальная/наблюдение	
35.	19.11.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Латина, джаз, фанк.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
36.	23.11.2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение, опрос	
37.	25.11.2017	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/наблюдение	
38.	26.11.2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
39.	30.11.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
40.	02.12.2017	<b>Хореография, пластика.</b> Элементы классического танца	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
41.	03.12.	<b>Хореография, пластика.</b>	Интегриров	2	Групповая,	

	2017	Элементы классического танца	анное занятие		подгрупповая/наблюдение	
42.	07.12.2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
43.	09.12.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
44.	10.12.2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
45.	14.12.2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение, опрос	
46.	16.12.2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
47.	17.12.2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
48.	21.12.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
49.	23.12.2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
50.	24.12.2017	<b>Текущая аттестация</b> Контрольные выступления	соревнование	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
51.	28.12.2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/Наблюдение	
52.	30.12.2017	<b>Психологическая подготовка</b> Психологический тренинг на командообразование.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
53.	31.12.2017	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	
54.	11.01.2018	<b>СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/наблюдение	

55.	13.01.2018	<b>Теоретические сведения</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
56.	14.01.2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических элементов – стойки, кувырков, переворотов.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
57.	18.01.2018	<b>Хореография, пластика.</b> Постановка корпуса у станка и на середине.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
58.	20.01.2018	<b>Хореография, пластика.</b> Постановка корпуса у станка и на середине.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
59.	21.01.2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
60.	25.01.2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
61.	27.01.2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
62.	28.01.2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических элементов – стойки, кувырков, переворотов.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
63.	01.02.2018	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
64.	03.02.2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
65.	04.02.2018	<b>Хореография, пластика.</b> Основы современного и эстрадного танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
66.	08.02.2018	<b>Хореография, пластика.</b> Основы современного и эстрадного танца.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
67.	10.02.2018	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
68.	11.02.2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	

					наблюдени е	
69.	15.02. 2018	<b>СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
70.	17.02. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
71.	18.02. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеукрепляющие упражнения, перестроения – ориентирование в пространстве.	Тренировка	2	Групповая, подгруппо вая, индивиду альная/ наблюдени е	
72.	22.02. 2018	<b>Акробатика</b> Акробатические элементы – поддержки, соскоки.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
73.	24.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Базовые элементы брейк-данса, хип-хопа.	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
74.	25.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Базовые элементы брейк-данса, хип-хопа.	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
75.	01.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренинг	2	Групповая/ Наблюдени е	
76.	03.03. 2018	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнован ие	2	Групповая, подгруппо вая, индивиду альная/ наблюдени е	
77.	04.03. 2018	<b>Акробатика</b> Акробатические элементы – поддержки, соскоки.	Интегриров анное занятие	2	Форма/ методы контроля	
78.		<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Беседа	2	Групповая/ Опрос	
79.	10.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
80.	11.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
81.	15.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка позиций рук и ног у станка.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
82.	17.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Интегриров анное занятие	2	Подгруппо вая, индивиду альная/Наб людение	

83.	18.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка позиций рук и ног у станка.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
84.	22.03. 2018	<b>Акробатика</b> Составление акробатических композиций.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
85.	24.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
86.	25.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
87.	29.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
88.	31.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Сочетание современного и классического танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
89.	01.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Сочетание современного и классического танца.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
90.	05.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
91.	07.04. 2018	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
92.	08.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
93.	12.04. 2018	<b>СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
94.	14.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Построение рисунка танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
95.	15.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
96.	19.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Работа над общей композицией номера.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
97.	21.04. 2018	<b>Акробатика</b> Составление акробатических композиций.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
98.	22.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b>	Интегрированное	2	Групповая, подгруппо	



		Работа над общей композицией номера.	занятие		вая/ наблюдени е	
99.	26.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
100	28.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
101	29.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.				
102	03.05. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических композиций.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
103	05.05. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
104	06.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
105	10.05. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
106	12.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
107	13.05. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
108	17.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
109	19.05. 2018	<b>Промежуточная аттестация</b> Показательные выступления	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдени е	
110	20.05. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Интегриров анное занятие	2	Групповая, подгруппо вая/ наблюдени е	
111	24.05. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических композиций.	Тренинг	2	Групповая, подгруппо вая, индивиду альная/ наблюдени е	
112	26.05. 2018	<b>Промежуточная аттестация</b>	Открытое занятие, соревновани	2	Групповая/ Наблюдени е, опрос	

			я на первенство внутри секции			
113	27.05. 2018	<b>Психологическая подготовка</b> Тренинги психологической подготовки	Беседа	2	Групповая/ Наблюдение, опрос	
114	31.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	

**Календарно-тематический план  
группа № 3,  
2-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием,  
утвержденным директором.

№	Дата	Название темы Содержание темы	Форма занятий	Кол- во часов	Форма/ методы контроля	Примечани е
1.	01.09. 2017	<b>Теоретические сведения Инструктаж по ТБ и ПБ</b> История рождения, развития в России и на международной арене эстетической гимнастики. Инструктаж по ТБ и ПБ	Беседа	2	Групповая/ Опрос	
2.	02.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
3.	03.09. 2017	<b>Акробатика</b> Основные, базовые элементы акробатики	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
4.	08.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
5.	09.09. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей	Интегрированное занятие	2	групповая, индивидуальная/Наблюдение	
6.	10.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
7.	15.09. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Основные и базовые элементы эстетической гимнастики.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
8.	16.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
9.	17.09. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Основные и базовые элементы эстетической гимнастики.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
10.	22.09.	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	

	2017	для развития амплитуды и гибкости.				
11.	23.09. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Комбинации базовых шагов фитнес–аэробики с использованием современных танцевальных стилей	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
12.	24.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
13.	29.09. 2017	<b>Акробатика</b> Усложнённые базовые элементы акробатики	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
14.	30.09. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
15.	01.10. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/наблюдение	
16.	06.10. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
17.	07.10. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Народно–характерные танцы	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
18.	08.10. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
19.	13.10. 2017	<b>Акробатика</b> Усложнённые базовые элементы акробатики	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
20.	14.10. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
21.	15.10. 2017	<b>Соревнования</b> Участие в открытых соревнованиях по эстетической гимнастике.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
22.	20.10. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
23.	21.10. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Современные танцы	Интегрированный урок	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
24.	22.10. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
25.	27.10.	<b>Акробатика</b>	Интегрирован	2	Групповая/	

	2017	Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	ное занятие		Наблюдение	
26.	28.10. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
27.	29.10. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
28.	03.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
29.		<b>Хореография, пластика.</b> Работа у станка.				
30.	05.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
31.	10.11. 2017	<b>Акробатика</b>	2		Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
32.	11.11. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
33.	12.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
34.	17.11. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Латина, джаз, фанк.	Тренинг	2	Групповая, подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
35.	18.11. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Латина, джаз, фанк.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
36.	19.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение, опрос	
37.	24.11. 2017	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/ наблюдение	
38.	25.11. 2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
39.	26.11. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	

		Упражнения с предметом и без.				
40.	01.12. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Элементы классического танца	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
41.	02.12. 2017	<b>Хореография, пластика.</b> Элементы классического танца	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
42.	03.12. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
43.	08.12. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
44.	09.12. 2017	<b>Акробатика</b> Выполнение отдельных акробатических элементов в усложненных условиях	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
45.	10.12. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение , опрос	
46.	15.12. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
47.	16.12. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
48.	17.12. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
49.	22.12. 2017	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - подержкам.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
50.	23.12. 2017	<b>Текущая аттестация</b> Контрольные выступления	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
51.	24.12. 2017	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
52.	29.12. 2017	<b>Психологическая подготовка</b> Психологический тренинг на командообразование.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
53.	30.12. 2017	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
54.	31.12. 2017	<b>СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
55.	12.01. 2018	<b>Теоретические сведения</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям,	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	

		равновесиям				
56.	13.01. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических элементов – стойки, кувырков, переворотов.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
57.	14.01. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Постановка корпуса у станка и на середине.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
58.	19.01. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Постановка корпуса у станка и на середине.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
59.	20.01. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
60.	21.01. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
61.	26.01. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
62.	27.01. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических элементов – стойки, кувырков, переворотов.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
63.	28.01. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
64.	02.02. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Обучение элементам эстетической гимнастики - волнам и взмахам, сжатиям и скручиваниям, наклонам и расслаблениям, равновесиям	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
65.	03.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Основы современного и эстрадного танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
66.	04.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Основы современного и эстрадного танца.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
67.	09.02. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
68.	10.02. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
69.	11.02. 2018	<b>СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	

70.	16.02. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
71.	17.02. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеукрепляющие упражнения, перестроения – ориентирование в пространстве.	Тренировка	2	Групповая, подгруппова я, индивидуал ьная/ наблюдение	
72.		<b>Акробатика</b> Акробатические элементы – поддержки, соскоки.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
73.	18.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Базовые элементы брейк-данса, хип-хопа.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
74.	24.02. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Базовые элементы брейк-данса, хип-хопа.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппова я/ наблюдение	
75.	25.02. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренинг	2	Групповая/ Наблюдение	
76.	02.03. 2018	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование Тренировка Интегрирован ный урок	2	Групповая, подгруппова я, индивидуал ьная/ наблюдение	
77.	03.03. 2018	<b>Акробатика</b> Акробатические элементы – поддержки, соскоки.				
78.	04.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Беседа	2		
79.	09.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
80.	10.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
81.	11.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка позиций рук и ног у станка.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
82.	16.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Интегрирован ное занятие	2	Подгруппов ая, индивидуал ьная/Наблю дение	
83.	17.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка позиций рук и ног у станка.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
84.	18.03. 2018	<b>Акробатика</b> Составление акробатических композиций.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
85.	23.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
86.	24.03. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Подвижные и спортивные игры Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
87.	25.03. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Составление и отработка композиции	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
88.	30.03.	<b>Хореография, пластика.</b>	Интегрирован	2	Групповая,	

	2018	Сочетание современного и классического танца.	ное занятие		подгрупповая/ наблюдение	
89.	31.03. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Сочетание современного и классического танца.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
90.	01.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
91.	06.04. 2018	<b>Соревнования</b> Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
92.	07.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела	Соревнование	2	Подгрупповая, индивидуальная/наблюдение	
93.	08.04. 2018	<b>СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
94.	13.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Построение рисунка танца.	Интегрированный урок	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
95.	14.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Прыжки в высоту с места и с разбега. Упражнения на снарядах	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
96.	15.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Работа над общей композицией номера.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
97.	20.04. 2018	<b>Акробатика</b> Составление акробатических композиций.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
98.	21.04. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Работа над общей композицией номера.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
99.	22.04. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
100	27.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегрированное занятие	2	Групповая, подгрупповая/ наблюдение	
101	28.04. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.				
102	29.04. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических композиций.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
103	04.05. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметом и без.	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
104	05.05.	<b>Техника эстетической гимнастики</b>	Интегрирован	2	Групповая,	



	2018	Отработка композиции	ное занятие		подгруппо я/ наблюдение	
105	06.05. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппо я/ наблюдение	
106	11.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппо я/ наблюдение	
107	12.05. 2018	<b>Хореография, пластика.</b> Отработка рисунка танца.	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппо я/ наблюдение	
108	13.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппо я/ наблюдение	
109	18.05. 2018	<b>Промежуточная аттестация</b> Показательные выступления	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
110	19.05. 2018	<b>Акробатика</b> Отработка акробатических композиций.	Тренинг Соревнование	2	Групповая, подгруппо я, индивиду альная/ наблюдение	
111	20.05. 2018	<b>Техника эстетической гимнастики</b> Отработка композиции	Тренировка	2	Групповая/ Наблюдение	
112	25.05. 2018	<b>Промежуточная аттестация</b>	Соревнования Открытое занятие,	2	Групповая/ Наблюдение , опрос	
113	26.05. 2018	<b>Психологическая подготовка</b> Тренинги психологической подготовки соревнования на первенство внутри секции	Беседа Соревнования Открытое занятие,	2	Групповая/ Наблюдение , опрос	
114	27.05. 2018	<b>ОФП, СФП</b> Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	Интегрирован ное занятие	2	Групповая, подгруппо я/ наблюдение	