

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 31 о-д от 31.08.2023 г.
Директор МБУ ДО
Детско-юношеская спортивная школа
Переломова Е.В.
«31» августа 2023 г.
М.П.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год

Художественная гимнастика
(стартовый уровень 1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
<i>Теоретический раздел</i>					
1	Вводное занятие.				беседа
	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2		
	Физическая культура. Основы терминологии	4	4		опрос
	Гигиена, режим дня, закаливание	3	3		опрос
	Место занятий, оборудование, инвентарь	3	3		опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>					
2.	Строевые упражнения	24		24	Наблюдение Упражнения Тесты ОПФ
	Общеразвивающие упражнения	40		40	
	Игры и игровые упражнения	24		24	
<i>Специальная техническая подготовка</i>					
3.	Базовые технические упражнения	20		20	Наблюдение Упражнения Тесты
	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	22		22	
	Упражнения с предметами	28		28	
4.	<i>Хореография</i>	28		28	
5.	<i>Акробатика</i>	28		28	
6.	<i>Воспитательная работа</i>	14		14	

7.	Контрольные нормативы				
	Показательные выступления перед родителями (законными представителями)	6		6	Наблюдение Отзывы родителей, зрителей
	Контрольные испытания	6		6	Сдача контрольных нормативов
	ВСЕГО	252	12	240	

(базовый уровень 1 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретический раздел				
1	Вводное занятие.				беседа
	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	2	2		
	Физическая культура. Основы терминологии	4	4		опрос
	Гигиена, режим дня, закаливание	3	3		опрос
	Место занятий, оборудование, инвентарь	3	3		опрос
	Общая физическая подготовка				
2.	Строевые упражнения	24		24	Наблюдение Упражнения Тесты ОПФ
	Общеразвивающие упражнения	40		40	
	Игры и игровые упражнения	24		24	
	Специальная техническая подготовка				
3.	Базовые технические упражнения	20		20	Наблюдение Упражнения Тесты
	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств	22		22	
	Упражнения с предметами	28		28	
4.	Хореография	28		28	
5.	Акробатика	28		28	
6.	Воспитательная работа	14		14	
7.	Контрольные нормативы				
	Показательные выступления перед родителями (законными представителями)	6		6	Наблюдение Отзывы родителей, зрителей
	Контрольные испытания	6		6	Сдача контрольных нормативов
	ВСЕГО	252	12	240	