



ПАВЛОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Утверждено

Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст воспитанников: 3 – 5 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Мешайкина Татьяна Михайловна

тренер-преподаватель по плаванию

Рассмотрено

на заседании методического совета

31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

Пояснительная записка

В российском образовании наметилась перспектива развития системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей. Новые ФГОС ориентированы на сохранение и укрепление здоровья учащихся, для чего требуется наиболее полная реализация имеющихся резервов для формирования гармонично развитой личности, способной заботиться о своем здоровье.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (вместе с СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы) (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Образовательной программы дошкольного образования АНО «Павловская гимназия», утвержденной 31.08.2023 г;
- Планируемых результатов дошкольного образования;
- Положения о рабочей программе гимназии АНО «Павловская гимназия».

Особенно актуальной является проблема физического воспитания в настоящее время, так как существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию организма.

Сколиоз, нарушение осанки и плоскостопие являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу наиболее сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. Поэтому программа корригирующей гимнастики является частью спортивно-оздоровительной деятельности воспитательно - образовательного процесса гимназии.

Цель программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика) – укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи

1. Повышение у учащихся мышечного тонуса, выработка навыка правильной осанки, мобильности всех отделов позвоночника.
2. Освоение техники рационального дыхания.
3. Формирование практических умений в проведении самостоятельной работы по коррекции здоровья (осанка, стопа, зрение и т.д.).
4. Повышение выносливости, физической и умственной работоспособности обучающихся средствами корригирующей гимнастики.
5. Воспитание сознательного отношения к занятиям корригирующей гимнастики и внедрение ее в повседневный режим.

Общая характеристика

спортивно-оздоровительной деятельности (детский фитнес)

Данная программа является продолжением программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в начальной школе.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затrudняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям

способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Данная программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа составлена на основе Программы для учащихся специальных медицинских групп, авторы Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В., М.: Дрофа, 2004; на основе учебного пособия Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах, авторы Медведева Л.Е., Куценко И.П., Полустрев А.В., Якименко С.Н, Омск: СибГАФК, 2001; на основе учебника Занятие физической культуры со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, авторы М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова, М.: Просвещение, 2004 г.

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности.

Режим занятий - 2 раз в неделю по 1 академическому часу (первый год подготовки), по 1 академическому часу в неделю (второй год подготовки).

Форма одежды – футболка светлых тонов, шорты или спортивные брюки; обувь - гимнастические чешки (балетки), надетые поверх сменных носков. Упражнения для стопы выполняются босиком, что благотворно влияет также на закаливание организма.

Программа может быть реализована как с отдельно учеником, так и с группой учащихся.

Место проведения занятий: спортивный зал гимназии (в здании детского сада), помещения спортивно-оздоровительного комплекса.

Методические особенности занятий детским фитнесом

К методическим особенностям занятия относятся физиологические и педагогические принципы его проведения.

С точки зрения физиологических особенностей мышечной работы и воспитательных задач занятие подразделяется на три части.

Подготовительная часть занятия длится 10 минут. Здесь осуществляется подготовка организма к повышенному уровню физической нагрузки.

С помощью построения, перестроения, упражнения на внимание, упражнения на координацию движений обеспечивается организация детей. Затем включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу до уровня интенсивности физической нагрузки, определяемого лечебными задачами. С позиции физиологии мышечной деятельности, во время вводной части занятия происходит вработывание, т.е. мобилизация вегетативных функций, отстающих в начальном периоде работы от двигательного аппарата.

Вводная часть занятия при правильной методике ее проведения ускоряет процесс вработывания, устанавливает наилучшие взаимоотношения между нервной системой ребенка, его двигательным аппаратом и вегетативными функциями, обеспечивающими активные движения.

Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 4-6 повторений.

В основной части занятия, которая длится 20 минут, решаются ведущие лечебные и лечебно-воспитательные задачи, заключающиеся в воздействии, как на отдельные части тела, так и на весь организм ребенка. Для их решения включаются как специальные, так и общеразвивающие

физические упражнения (корректирующие, дыхательные, на координацию, на растягивания). На протяжении всей основной части занятия поддерживается оптимальный уровень деятельности физиологических систем.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем – 7-10 повторений.

В заключительной части занятия физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится занимающаяся.

Упражнения на растяжку, релаксация, приемы массажа, используемые в заключительной части, способствуют ускорению процесса восстановления. Кроме того, в заключительной части используются упражнения в игровой форме, закрепляющие лечебный эффект, достигнутый ранее.

Длительность заключительной части 10 минут.

Один раз в 3 недели (месяц) комплекс упражнений совершенствуется, усложняется, увеличивается нагрузка с помощью увеличения: темпа, количества повторений и количества специальных упражнений.

Место программы «Детский фитнес» в учебном плане

Данная программа является составной частью учебного плана АНО «Павловская гимназия»; реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Ценностные ориентиры

Для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются упражнения на релаксацию и мобилизацию, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

Предметные результаты – приобретение учащимися знаний, умений и навыков о гигиене, о профилактике травматических повреждений и правилах поведения на занятиях, правилах самоконтроля; знание и понимание оздоровительного значения ходьбы, бега, упражнений; управление дыханием при различных видах нагрузки; владение терминологией разучиваемых упражнений и используемого оборудования.

Метапредметные результаты – учащиеся владеют знаниями о физическом, психическом, нравственном здоровье; умеют выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, выполнять самомассаж и взаимомассаж; выбирать целевые установки для своих действий и поступков; разрабатывать комплексы и презентовать свои работы.

Личностные результаты – ответственность за своё физическое и нравственное здоровье, за поступки, слова и мысли; знания о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения; сформировано сознательное отношение к здоровью вообще и к занятиям корригирующей гимнастики в частности; внедрение упражнений корригирующей гимнастики в повседневный режим.

Учебный план. 1й год подготовки.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП.	3	2	1
Раздел 2.	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	4		4
Раздел 3.	Общая физическая подготовка	18		18
Раздел 4.	Специальная физическая подготовка	40	0,5	39,5
Раздел 5.	Изучение основных групп элементов гимнастики.	8		8
Раздел 6.	Хореографическая подготовка	4		4
Раздел 7.	Контрольные испытания.	1		1
	Итого	78	2,5	75,5

Учебный план. 2й год подготовки.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП.	3	1,5	1,5
Раздел 2.	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	2		2
Раздел 3.	Общая физическая подготовка	8		8
Раздел 4.	Специальная физическая подготовка	20	0,5	19,5
Раздел 5.	Изучение основных групп элементов гимнастики.	5		5
Раздел 6.	Хореографическая подготовка	2		2
Раздел 7.	Тестовые упражнения	1		1
	Итого	41	2	39

Материально-техническое обеспечение

Место проведения занятий: спортивный зал гимназии, зал хореографии, помещения спортивно-оздоровительного комплекса.

Тема	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий
Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики; правильная осанка и здоровье; закаливание и здоровье; нагрузка и отдых во время занятия.	Плакаты, телевизор, DVD, диски.
Общеразвивающие упражнения	Телевизор, DVD, диски.
Специальные (корригирующие) упражнения	Гимнастические палки, обручи, мячи, фито мячи, гимнастические скамьи, маленькие мячики, мешочки, деревянные палочки, гантели, массажные мячи, платочки, беговая, массажная дорожка, DVD, телевизор, диски, проигрыватель
Упражнения в расслаблении	Коврики, проигрыватель, диски.
Дыхательная гимнастика	Коврики.

Самомассаж.	Крем, валик, салфетки, тропа здоровья
Игры	Мячи, воздушные шары, мешочки, канат, гимнастическая скамья, мелкие игрушки, фломастеры, альбомные листы.
Тестовые упражнения	Сантиметровая лента, коврик, секундомер.

Литература

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Просвещение, 2004 г.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат. [Текст] / А.С. Галанов. – М.: Творческий центр-сфера, 2001 г.
3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2006 г. – 127 с.
4. Матвеев, А.П., Петрова, Т.В., Каверкина, Л.В. Программа для учащихся специальных медицинских групп. [Текст] / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004 г.
5. Медведева, Л.Е., Куценко, И.П., Полуструев, А.В., Якименко, С.Н. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах. Учебное пособие [Текст] / Л.Е. Медведева, И.П. Куценко, А.В. Полуструева, С.Н. Якименко. – Омск: СибГАФК, 2001г.
6. Милюкова, И.В., Евдокимова, Т.А. Лечебная дыхательная гимнастика. [Текст] / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: Эксмо, 2004 г.
7. Рипа, М.Д., Велитченко, В.К., Волкова, С.С. Занятие физической культуры со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, авторы. Учебник [Текст] / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова, М.: Просвещение, 2004 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ДЕТСКИЙ
 ФИТНЕС»**

на 2023-2024 учебный год

Первый год обучения. Младших групп детского сада

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП.		3			
1	ОТ и ТБ.		1		04.09.2023
2	ОФП, ОТ и ТБ		0,5	0,5	07.09.2023
3	ОФП. ОТ и ТБ.		0,5	0,5	11.09.2023
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика		4			
4	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.			1	14.09.2023
5				1	18.09.2023
6				1	21.09.2023
7				1	25.09.2023
Раздел 3. Общая физическая подготовка		18			
8	Упражнения в ходьбе и беге.			1	28.09.2023
9				1	02.10.2023
10	Упражнения для плечевого пояса и рук.			1	05.10.2023
11				1	09.10.2023
12				1	12.10.2023
13				1	16.10.2023
14				1	19.10.2023
15	Упражнения для ног.			1	23.10.2023
16	Упражнения для туловища.			1	26.10.2023
17				1	31.10.2023
18				1	02.11.2023
19	Комплексы общеразвивающих упражнений			1	09.11.2023

20				1	13.11.2023
21				1	16.11.2023
22	Комплексы общеразвивающих упражнений			1	20.11.2023
23				1	23.11.2023
24				1	27.11.2023
25				1	30.11.2023
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		40			
26	Знакомство со скакалкой. Основные виды прыжков (вперед, назад)			1	04.12.2023
27				1	07.12.2023
28				1	11.12.2023
29				1	14.12.2023
30				1	18.12.2023
31				1	21.12.2023
32				1	11.01.2024
33	Укрепление мышечного корсета. Упражнения с мячом.			1	15.01.2024
34				1	18.01.2024
35				1	22.01.2024
36				1	25.01.2024
37				1	29.01.2024
38				1	01.02.2024
39				1	05.02.2024
40				1	08.02.2024
41	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Повторное объяснение правил техники безопасности.			1	12.02.2024
42				1	15.02.2024
43			0,5	0,5	19.02.2024
44				1	22.02.2024
45				1	26.02.2024
46				1	29.02.2024
47	Разучивание основных видов равновесий (пассе, равновесие с ногой вперед, «ласточка»)			1	04.03.2024
48				1	07.03.2024
49				1	11.03.2024
50				1	14.03.2024

51				1	18.03.2024
52	Упражнения на гибкость.			1	21.03.2024
53				1	25.03.2024
54				1	28.03.2024
55				1	01.04.2024
56				1	04.04.2024
57				1	08.04.2024
58				1	11.04.2024
59				1	15.04.2024
60				1	18.04.2024
61				1	22.04.2024
62	Акробатические упражнения. Изучение стойки на руках. Подводящие упражнения.			1	25.04.2024
63				1	29.04.2024
64				1	02.05.24
65				1	06.05.2024
Раздел 5. Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.		8			
66	Повороты. Поворот на пассе, поворот в ласточке.			1	13.05.2024
67				1	16.05.2024
68				1	20.05.2024
69				1	23.05.2024
70	Прыжки. Прыжок «ножницы», «с поворотом вокруг себя», «касаясь»			1	27.05.2024
71				1	30.05.2024
72	Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела.			1	03.06.24
73				1	06.06.2024
Раздел 6. Хореографическая подготовка		4			
74	Изучение основ хореографии. Позиции ног.			1	10.06.2024
75	Изучение основ хореографии. Позиции ног.			1	13.06.2024
76	Изучение основ хореографии. Позиции рук.			1	17.06.2024
77	Изучение основ хореографии. Позиции рук.			1	20.06.2024
Раздел 7. Контрольные испытания.		1			24.06.2024
78	Тестовые упражнения.			1	27.06.2024
	Всего часов	78	2,5	75,5	

Утверждено
 Приказом директора
 АНО «Павловская гимназия»
 № 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
 ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

на 2023-2024 учебный год

2 год обучения. Средние группы детского сада

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения	
			теоретических	практических	Ср.гр.1 (вторник)	Ср.гр.2 (среда)
Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП.		3				
1	ОТ и ТБ.		1		05.09.2023	06.09.2023
2	ОФП, ОТ и ТБ		0,5	0,5	12.09.2023	13.09.2023
3	ОФП, ОТ и ТБ.			1	19.09.2023	20.09.2023
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика		2				
4	Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.			1	26.09.2023	27.09.2023
5	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств. Ознакомление с основными видами вращения скакалкой (лицевая и боковая плоскости).			1	03.10.2023	04.10.2023
Раздел 3. Общая физическая подготовка		8				
6	Упражнения в ходьбе и беге.			1	10.10.2023	11.10.2023
7	Упражнения для плечевого пояса и рук.			1	17.10.2023	18.10.2023
8	Упражнения для ног.			1	24.10.2023	25.10.2024
9				1	31.10.2023	01.11.2024
10	Упражнения для туловища.			1	07.11.2023	08.11.2024
11				1	14.11.2023	15.11.2024
12	Комплексы общеразвивающих упражнений			1	21.11.2023	22.11.2024
13				1	28.11.2023	29.11.2024
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		20				

14	Знакомство со скакалкой. Основные виды прыжков (вперед, назад, перекрестные прыжки)			1	05.12.2023	06.12.2024
15				1	12.12.2023	13.12.2024
16				1	19.12.2023	20.12.2024
17	Укрепление мышечного корсета. Упражнения с мячом. Упражнения с дополнительными отягощениями.			1	09.01.2023	10.01.2024
18				1	16.01.2024	17.01.2024
19				1	23.01.2024	24.01.2024
20				1	30.01.2024	31.01.2024
21	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Повторное объяснение правил техники безопасности.			1	06.02.2024	07.02.2024
22			0,5	0,5	13.02.2024	14.02.2024
23				1	20.02.2024	21.02.2024
24	Разучивание основных видов равновесий (пассе, равновесие с ногой вперед, «ласточка»)			1	27.02.2024	28.02.2024
25				1	05.03.2024	06.03.2024
26				1	12.03.2024	13.03.2024
27	Упражнения на развитие гибкость. ОРУ.			1	19.03.2024	20.03.2024
28				1	26.03.2024	27.03.2024
29				1	02.04.2024	03.04.2024
30				1	09.04.2024	10.04.2024
31				1	16.04.2024	17.04.2024
32	Акробатические упражнения. Изучение стойки на руках. Подводящие упражнения.			1	23.04.2024	24.04.2024
33				1	30.04.2024	08.05.2024
Раздел 5. Изучение основных групп элементов художественной гимнастики.		5				
34	Повороты. Поворот на пассе, поворот в ласточке.			1	07.05.2024	15.05.2024
35				1	14.05.2024	22.05.2024
36	Прыжки. Прыжок «ножницы», «с поворотом вокруг себя», «касясь» Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела.			1	21.05.2024	29.05.2024
37				1	28.05.2024	05.06.2024
38				1	04.06.2024	19.06.2024
Раздел 6. Хореографическая подготовка		2 (1)				
39	Изучение основ хореографии. Позиции ног.			1	11.06.2024	26.06.2024
40				1	18.06.2024	
Раздел 7. Тестовые упражнения		1 (0)				
41	Тестовые упражнения. Повторение.			1	25.06.2024	
Всего часов		41/39	2	39		