

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Эстетическая гимнастика»**

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Стартовый уровень									
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	1								
Общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка		2	1	1	1	1	1	1	1
Развитие гибкости	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника равновесий	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника прыжков		1	1	2	1	1	1	1	1
Акробатические упражнения		1	1	1		1	1	2	1
Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ранняя профориентация			1	1		1	1		
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	8	10	6	8	8	8	8
Базовый уровень									
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Теоретическая подготовка	2								
Тактическая подготовка		2							
Психологическая подготовка			2						
Общая физическая подготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	2
Специальная физическая	2	4	2	4	2	4	2	2	4

подготовка									
Акробатика	2	2	4	2	1	2	4	4	2
Техническая подготовка	3	3	2	6	3	4	4	3	2
Хореография, пластика	4	3	2	3	2	4	4	4	4
Промежуточная аттестация				1				1	
Всего	18	16	16	18	12	16	18	16	14
Продвинутый уровень									
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Теоретическая подготовка	1	2	2						
Тактическая подготовка				2					
Психологическая подготовка		2			2				
Общая физическая подготовка	4	4	4	6	4	4	5	5	6
Специальная физическая подготовка	4	4	4	6	4	4	5	5	6
Акробатика	5	4	4	4	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	5	4	6	6	2	6	6	4	3
Хореография, пластика	4	4	4	5	2	6	4	6	5
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	24	24	24	30	18	24	24	24	24