

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
Стартовый уровень					
1	Организационная работа по набору групп.	4	-	4	
2	Вводное занятие	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	
4	Специальная физическая подготовка	9	1	8	
5	Развитие гибкости	9	-	9	
6	Техника равновесий	9	1	8	
7	Техника прыжков	9	1	8	
8	Акробатические упражнения	8	1	7	
9	Подвижные игры	9	1	8	
10	Ранняя профориентация	4	3	1	
11	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1	-	1	Сдача нормативов ОФП
12	Аттестация по итогам года	1	-	1	Сдача нормативов ОФП
	Итого:	72	10	62	
Базовый уровень					
1.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	-	1	Сдача нормативов
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование
3.	Тактическая подготовка	2	1	1	
4.	Психологическая подготовка	2	1	1	
5.	Общая физическая подготовка	26	6	20	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	
7.	Акробатика	23	6	17	

8.	Техническая подготовка	30	2	28	
9.	Хореография, пластика	30	4	26	Показательное выступление
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого		144	24	119	
Продвинутый уровень					
1.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	-	1	Сдача нормативов
2.	Теоретическая подготовка	5	2	3	Тестирование
3.	Тактическая подготовка	2	1	1	
4.	Психологическая подготовка	4	2	2	
5.	Общая физическая подготовка	42	10	32	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	42	10	32	
7.	Акробатика	36	4	32	
8.	Техническая подготовка	42	8	34	
9.	Хореография, пластика	40	5	35	Показательное выступление
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольно-переводных нормативов
Итого		216	42	174	