

Перспективный план
«Художественная гимнастика»

Ноябрь	<p>Занятие 1. Знакомство. История художественной гимнастики.</p> <p>Занятие 2. Общая разминка. Партерная разминка.</p> <p>Занятие 3. Общая разминка. Разучивание основных хореографических позиций.</p> <p>Занятие 4. Эстафета «Весёлые старты» с мягкой игрушкой.</p> <p>Занятие 5. Общая разминка. Партерная разминка.</p> <p>Занятие 6. Музыкально-танцевальная игра «Веселю свою игрушку»</p> <p>Занятие 7. Общая разминка. Основы ОФП.</p> <p>Занятие 8. Хореографический урок.</p>
Декабрь	<p>Занятие 1. Общая разминка. Основные элементы художественной гимнастики.</p> <p>Занятие 2. Общая разминка. Акробатика.</p> <p>Занятие 3. Общая разминка. Акробатика.</p> <p>Занятие 4. ОФП</p> <p>Занятие 5. Партерная разминка.</p> <p>Занятие 6. Акробатика. Музыкально-танцевальная игра «Зайка на лужайке и Серый Волк»</p> <p>Занятие 7. Знакомство с предметами.</p> <p>Занятие 8. Эстафета со скакалкам.</p>
Январь	<p>Занятие 1. Партерная разминка. Разучивание танцевальных шагов.</p> <p>Занятие 2. Эстафета с мягкой игрушкой с обручем.</p> <p>Занятие 3. Общая разминка. Акробатика.</p> <p>Занятие 4. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 5. Эстафета с мягкой игрушкой с элементами акробатики.</p> <p>Занятие 6. Музыкально-танцевальная игра «Весёлые Смешарики — Нюша»</p> <p>Занятие 7. Общая разминка. Акробтика.</p> <p>Занятие 8. ОФП</p>

Февраль	<p>Занятие 1. Партерная разминка.</p> <p>Занятие 2. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 3. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 4. Акробатика. ОФП.</p> <p>Занятие 5. Хореография.</p> <p>Занятие 6. Эстафета с мягкой игрушкой с элементами акробатики.</p> <p>Занятие 7. Прыжки. Элементы. Танцевальные шаги.</p> <p>Занятие 8. Хореография</p>
Март	<p>Занятие 1. Общая разминка. Акробатика.</p> <p>Занятие 2. Музыкально-танцевальная игра.</p> <p>Занятие 3. Танцевальные шаги. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 4. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 5. Эстафета.</p> <p>Занятие 6. Общая разминка. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 7. Хореография.</p> <p>Занятие 8. Работа с предметами.</p>
Апрель	<p>Занятие 1. Партерная разминка. Хореография.</p> <p>Занятие 2. Общая разминка. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 3. Основные элементы.</p> <p>Занятие 4. Акробатика.</p> <p>Занятие 5. Работа с предметами</p> <p>Занятие 6. ОФП.</p> <p>Занятие 7. Музыкально-танцевальная игра.</p> <p>Занятие 8. Хореография.</p>
Май	<p>Занятие 1. Основная разминка. Равновесия. Прыжки.</p> <p>Занятие 2. Основная разминка. Работа с предметами.</p> <p>Занятие 3. партерная разминка. Танцевальные шаги.</p>

Занятие 4. Хореография.

Занятие 5. Работа с предметами.

Занятие 6. ОФП.

Занятие 7. Эстафета с предметами.

Занятие 8. Основные элементы. Прыжки.