

## Приложение 1

### Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» на 2022-2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2023г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2024г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 -3 раза в неделю по 1,2 занятию, продолжительностью 30 минут, перемена между занятиями 5 - 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Опекунова Т.С. группа № 3	2	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 4	2	12	6	104	130	234
Воробьева А.В. группа № 3	2	12	4	68	88	156
Петрова М.В. группа № 1	1	12	4	72	84	156
Петрова М.В. группа № 2	2	12	6	106	128	234
Субботина Е.В. группа № 1	2	12	6	104	130	234
Субботина Е.В. группа № 2	2	12	4	70	86	156
Субботина Е.В. группа № 3	1	12	4	70	86	156

### 5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1	Опекунова Т.С. группа № 3	Понедельник, среда, четверг	14.30 – 16.05
2	Оболенская Н.В. группа № 4	Вторник, четверг Суббота	18.00 -19.05; 14.00- 15.05
3	Воробьева А.В. группа № 3	Вторник, четверг	18.20 -19.25
4	Петрова М.В. группа № 1	Пятница Воскресение	17.15- 18.20 10.00-11.05

5	Петрова М.В. группа № 2	Вторник, пятница Воскресенье	18.25- 20.00 11.10. -12.45
6	Субботина Е.В. группа № 1	Вторник, четверг Пятница	18.45- 19.50 17.45- 18.50
7	Субботина Е.В. группа № 2	Среда Суббота	18.45- 19.50 12.00-13.05
8	Субботина Е.В. группа № 3	Понедельник Суббота	18.45-19.40 11.00- 11.55

### 6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024г.

### 7. Каникулы

Зимние: 01.01.2023 - 08.01.2024 г.

### 8. Праздничные дни в 2023 – 2024 учебном году: 4 ноября, 1-8

января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

### 9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>60</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2

22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
<b>3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>60</b>
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных физических качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
34			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>72</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
47			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

49			Элементы спортивной аэробики.	2
50			Элементы спортивной аэробики.	2
51			Элементы спортивной аэробики.	2
52			Элементы спортивной аэробики.	2
53			Элементы спортивной аэробики.	2
54			Элементы спортивной аэробики.	2
55			Элементы спортивной аэробики.	2
56			Элементы хореографии.	2
57			Элементы хореографии.	2
58			Элементы хореографии.	2
59			Элементы хореографии.	2
60			Элементы хореографии.	2
61			Элементы хореографии.	2
<b>4. Тема: Техническая подготовка</b>				<b>32</b>
62			Базовые шаги аэробики.	2
63			Базовые шаги аэробики.	2
64			Базовые шаги аэробики.	2
65			Базовые шаги аэробики.	2
66			Базовые шаги аэробики.	2
67			Базовые шаги аэробики.	2
68			Комбинации	2
69			Комбинации.	2
70			Комбинации. Соединение базовых шагов в связки.	2
71			Комбинации.	2
72			Комбинации. Соединение базовых шагов и элементов сложности в связки.	2
73			Комбинации. Соединение базовых шагов и элементов сложности в связки.	2
74			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
75			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
76			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
77			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
<b>5. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>84</b>
<b>Всего:</b>				<b>156</b>

<b>Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Вводное занятие</b>				<b>2</b>

1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	2
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>70</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>92</b>
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>102</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
56			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2
69			Элементы хореографии.	2
70			Элементы хореографии.	2
71			Элементы хореографии.	2
72			Элементы хореографии.	2
73			Элементы хореографии.	2

74			Элементы хореографии.	2
75			Элементы хореографии.	2
76			Элементы хореографии.	2
77			Элементы хореографии.	2
78			Элементы хореографии.	2
79			Элементы хореографии.	2
80			Элементы хореографии.	2
81			Элементы хореографии.	2
82			Элементы хореографии.	2
<b>4..Техническая подготовка</b>				<b>68</b>
83			Базовые шаги аэробики.	2
84			Базовые шаги аэробики.	2
85			Базовые шаги аэробики.	2
86			Базовые шаги аэробики.	2
87			Базовые шаги аэробики.	2
88			Базовые шаги аэробики.	2
89			Базовые шаги аэробики.	2
90			Базовые шаги аэробики.	2
91			Базовые шаги аэробики.	2
92			Базовые шаги аэробики.	2
93			Базовые шаги аэробики.	2
94			Базовые шаги аэробики.	2
95			Базовые шаги аэробики.	2
96			Базовые шаги аэробики.	2
97			Элементы сложности.	2
98			Элементы сложности.	2
99			Элементы сложности.	2
100			Элементы сложности.	2
101			Элементы сложности.	2
102			Элементы сложности.	2
103			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Элементы сложности.	2
106			Элементы сложности.	2
107			Элементы сложности.	2
108			Элементы сложности.	2
109			Композиции.	2
110			Композиции.	2
111			Композиции.	2
112			Композиции.	2
113			Композиции.	2
114			Композиции.	2
115			Композиции.	2
116			Композиции.	2
<b>5. Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>132</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

**Базовый уровень 2 год обучения (234 ч.)**

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>70</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
<b>3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>92</b>
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>102</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
56			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2

69		Элементы хореографии.	2
70		Элементы хореографии.	2
71		Элементы хореографии.	2
72		Элементы хореографии.	2
73		Элементы хореографии.	2
74		Элементы хореографии.	2
75		Элементы хореографии.	2
76		Элементы хореографии.	2
77		Элементы хореографии.	2
78		Элементы хореографии.	2
79		Элементы хореографии.	2
80		Элементы хореографии.	2
81		Элементы хореографии.	2
82		Элементы хореографии.	2
<b>4. Тема: Техническая подготовка</b>			<b>68</b>
83		Базовые шаги аэробики.	2
84		Базовые шаги аэробики.	2
85		Базовые шаги аэробики.	2
86		Базовые шаги аэробики.	2
87		Базовые шаги аэробики.	2
88		Базовые шаги аэробики.	2
89		Базовые шаги аэробики.	2
90		Базовые шаги аэробики.	2
91		Базовые шаги аэробики.	2
92		Базовые шаги аэробики.	2
93		Базовые шаги аэробики.	2
94		Базовые шаги аэробики.	2
95		Базовые шаги аэробики.	2
96		Базовые шаги аэробики.	2
97		Элементы сложности.	2
98		Элементы сложности.	2
99		Элементы сложности.	2
100		Элементы сложности.	2
101		Элементы сложности.	2
102		Элементы сложности.	2
103		Элементы сложности.	2
104		Элементы сложности.	2
105		Элементы сложности.	2
106		Элементы сложности.	2
107		Элементы сложности.	2
108		Элементы сложности.	2
109		Композиции.	2
110		Композиции.	2
111		Композиции.	2
112		Композиции.	2
113		Композиции.	2
114		Композиции.	2
115		Композиции.	2
116		Композиции.	2
<b>5. Тема: Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
117		<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>			<b>132</b>

	<b>Всего:</b>	<b>234</b>
--	---------------	------------

**Базовый уровень 2 года обучения (156 ч.)**

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Знакомство с детьми, игра «Назови своё имя». Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>68</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Упражнения в ходьбе и беге.	2
3			Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал. Упражнения в ходьбе и беге.	2
4			Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом. Упражнения в равновесии.	2
5			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения в равновесии.	2
6			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения для шеи и туловища.	2
7			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения потоком. Упражнения для ног.	2
9			Упражнения потоком. Упражнения на снарядах.	2
10			Упражнения потоком. Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения потоком. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
12			Упражнения потоком. Упражнения на снарядах.	2
13			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения в равновесии.	2
14			Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом. Упражнения в равновесии.	2
15			Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения на снарядах.	2
16			Упражнения потоком. Общеукрепляющие упражнения.	2
17			Упражнения в ходьбе и беге. Общеукрепляющие	2

			упражнения.	
18			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения на снарядах.	2
19			Упражнения на ходьбе и беге. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
20			Упражнения потоком. Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.	2
21			Упражнения на снарядах. Упражнения на прыжках.	2
22			Упражнения потоком. Упражнения для шеи и туловища.	2
23			Упражнения потоком. Упражнения для ног.	2
24			Упражнения на прыжках. Упражнения в равновесии.	2
25			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения на прыжках.	2
26			Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в равновесии.	2
27			Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом. Общеукрепляющие упражнения.	2
28			Упражнения на прыжках. Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в ходьбе и беге. Общеукрепляющие упражнения.	2
30			Упражнения в равновесии. Упражнения на снарядах.	2
31			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
32			Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на снарядах.	2
33			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на снарядах. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
34			Упражнения для ног. Упражнения на снарядах.	2
35			Упражнения потоком. Упражнения на снарядах.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>70</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>42</b>
36			Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».	2
37			Упражнения для развития координации	2

			движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	
38			Упражнения для развития силовых качеств.	2
39			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
40			Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».	2
41			Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	2
42			Упражнения для развития силовых качеств.	2
43			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	2
44			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	2
45			Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».	2
46			Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
47			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения для развития силовых качеств.	2
48			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
49			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки	2

			голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	
50			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
51			demi plie (деми плие) неполное «приседание»; grand plie (гранд плие) глубокое, большое «приседание»; relevé (релеве) поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;	2
52			demi plie (деми плие) неполное «приседание»; grand plie (гранд плие) глубокое, большое «приседание»; relevé (релеве) поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;	2
53			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Элементы народного танца: «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка».	2
54			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Элементы народного танца: «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка».	2
55			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
56			Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
<b>4. Тема: Техническая подготовка</b>				<b>42</b>
57			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием.	2
58			Приставные и скрестные шаги.	2
59			Базовые шаги аэробики: «Джампинг джек», «ланч» на месте и в движении.	2
60			Базовые шаги аэробики: «Лифт», «скип» на месте и в движении.	2
61			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием. Базовые шаги аэробики. Приставные и скрестные шаги.	2
62			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием. Базовые шаги аэробики. Приставные и скрестные шаги.	2
63			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием. Базовые шаги аэробики. Приставные и скрестные шаги.	2
64			Мост, стойка на лопатках, «плуг».	2
65			«рыбка», «корзинка», кувырки.	2
66			Стойки на лопатках, равновесие-ласточка.	2

67			Колесо на правую и левую ногу, стойки на руках.	2
68			Элементы сложности: сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад).	2
69			Шпагат, панкейк.	2
70			Упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе).	2
71			Шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе).	2
72			Шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе)	2
73			Элементы сложности. Композиция.	2
74			Элементы сложности. Композиция.	2
75			Элементы сложности. Композиция.	2
76			Элементы сложности. Композиция.	2
77			Элементы сложности. Композиция.	
<b>5. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> открытое занятие.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>86</b>
<b>Всего:</b>				<b>156</b>