

## Приложение 1

### Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» на 2023-2024 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, 3 занятию, продолжительностью 30 - 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

#### 4.Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов внеделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Новожилов Е.А группа № 1	5	12	6	104	130	234
Новожилов Е.А. группа № 2	3	13	6	102	132	234
Опекунова Т.С. группа № 1	5	10	6	102	132	234
Опекунова Т.С. группа № 2	4	10	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 1	5	11	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 2	4	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 3	3	13	6	104	130	234
Воробьева А.В. группа № 1	4	15	6	103	131	234
Воробьева А.В. группа № 2	3	13	6	103	131	234

#### 5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1	Новожилов Е.А группа № 1	Вторник Среда, пятница	15.00- 16.35 18.30– 20.05
2	Новожилов Е.А. группа № 2	Вторник Понедельник, четверг	16.40 -18.15 18.30 -20.05
3	Опекунова Т.С. группа № 1	Понедельник, среда, четверг	17.50 – 19.25

4	Опекунова Т.С. группа № 2	Понедельник, среда, четверг	16.10 - 17.45
5	Оболенская Н.В. группа № 1	Понедельник, среда Вторник	18.50 -20.25; 19.10 -20.45
6	Оболенская Н.В. группа № 2	Понедельник, среда Вторник	17.10 -18.45; 16.20 -17.55
7	Оболенская Н.В. группа № 3	Понедельник, среда, пятница	15.30 -17.05
8	Воробьева А.В. группа № 1	Понедельник, четверг Среда Воскресенье	16.40 -18.20 17.30– 19.05 15.30 -16.15
9	Воробьева А.В. группа № 2	Понедельник, среда, четверг Воскресение	15.00- 16.35 13.00 -13.45

**6. Проведение промежуточной аттестации:**  
.промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

**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 2 год обучения				
№ 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. Общеукрепляющие упражнения.	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
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 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. 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>				2
117			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>132</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

<b>Базовый уровень 3 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма 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. Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>60</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	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>88</b>
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	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
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 физических 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.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>
<b>2 полугодие 2022-2023 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			Элементы хореографии.	2
63			Элементы хореографии.	2
64			Элементы хореографии.	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
<b>4. Тема: Инструкторская и судейская практика</b>				<b>14</b>
76			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
77			Беседа- практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
78			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2

79			Правила судейства.	2
80			Правила судейства.	2
81			Правила судейства.	2
82			Правила судейства. Тестирование (зачёт/ незачёт)	2
<b>5. Тема: Техническая подготовка</b>				<b>68</b>
83			Композиции базовых шагов.	2
84			Композиции базовых шагов.	2
85			Композиции базовых шагов.	2
86			Композиции базовых шагов.	2
87			Композиции базовых шагов.	2
88			Композиции базовых шагов.	2
89			Элементы сложности.	2
90			Элементы сложности.	2
91			Элементы сложности.	2
92			Элементы сложности.	2
93			Элементы сложности.	2
94			Элементы сложности.	2
95			Элементы сложности.	2
96			Элементы сложности.	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			Композиции.	2
104			Композиции.	2
105			Композиции.	2
106			Композиции.	2
107			Композиции.	2
108			Композиции.	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>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

**Базовый уровень 3-4 год обучения**

№ п/п	Дата		Тема, форма 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, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3		Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4		Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	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>88</b>
32		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33		Упражнения для развития специальных физических качеств.	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
37		Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38		Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств.	
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 физических 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>104</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 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			Элементы хореографии.	2
63			Элементы хореографии.	2
64			Элементы хореографии.	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
<b>4. Тема: Инструкторская и судейская практика</b>				<b>14</b>
76			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
77			Беседа- практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
78			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
79			Правила судейства.	2
80			Правила судейства.	2
81			Правила судейства.	2
82			Правила судейства. Тестирование (зачёт/ незачёт)	2
<b>5. Тема: Техническая подготовка</b>				<b>68</b>
83			Композиции базовых шагов.	2
84			Композиции базовых шагов.	2
85			Композиции базовых шагов.	2
86			Композиции базовых шагов.	2
87			Композиции базовых шагов.	2
88			Композиции базовых шагов.	2
89			Элементы сложности.	2
90			Элементы сложности.	2
91			Элементы сложности.	2
92			Элементы сложности.	2
93			Элементы сложности.	2
94			Элементы сложности.	2
95			Элементы сложности.	2
96			Элементы сложности.	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			Композиции.	2
104			Композиции.	2
105			Композиции.	2
106			Композиции.	2
107			Композиции.	2
108			Композиции.	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>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

<b>Базовый уровень 4 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во часов.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>60</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	1
5			Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	1
6			Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	2
7			Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей.	2
8			Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей.	1
9			Общеразвивающие упражнения.	1
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	1
13			Общеразвивающие упражнения.	1
14			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусьях, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	2
15			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, «спичаг», планка с вытянутыми вперед руками.	2
16			Упражнения для мышц живота и спины: Сгибание туловища в положении лёжа, сгибание	1

			туловища с подъёмом ног, планка с опорой на локти, упражнение «лодочка на спине» ; Гиперэкстензия, упражнения «лодочка на животе», упражнение «мост», опускания и подъёмы с моста.	
17			Упражнения для развития гибкости : складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	1
18			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
19			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъёмом колен, выпады, подъём ног в висе; подъём ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	2
20			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	1
21			Упражнения для мышц живота и спины: Сгибание туловища в положении лёжа, сгибание туловища с подъёмом ног, планка с опорой на локти, упражнение «лодочка на спине» ; Гиперэкстензия, упражнения «лодочка на животе», упражнение «мост», опускания и подъёмы с моста.	1
22			Упражнения для развития гибкости : складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
23			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
24			Упражнения для мышц ног	1
25			Упражнения для верхнего плечевого пояса	1
26			Упражнения для мышц живота и спины	2
27			Упражнения для развития гибкости	2
28			Упражнения для рук и спины	1
29			Общеразвивающие упражнения.	1
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	1
33			Общеразвивающие упражнения.	1
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	1
37			Общеразвивающие упражнения.	1
38			Общеразвивающие упражнения.	2
39			Общеразвивающие упражнения.	2
40			Общеразвивающие упражнения.	1
41			Общеразвивающие упражнения.	1

<b>3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>89</b>
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
54			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
56			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
65			Упражнения для развития специальных физических качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	1
66			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
67			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

68			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
69			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>103</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
70			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
71			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
72			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
73			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
74			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
75			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
76			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
77			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
78			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
79			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
80			Элементы хореографии.	1
81			Элементы хореографии.	1
82			Элементы хореографии.	2
83			Элементы хореографии.	2
84			Элементы хореографии.	1
85			Элементы хореографии.	1
86			Элементы хореографии.	2
87			Элементы хореографии.	2
88			Элементы хореографии.	1
89			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
90			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
91			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
92			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
93			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
94			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
95			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
96			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
97			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1

98			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
99			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
100			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
<b>4. Тема: Инструкторская и судейская практика</b>				<b>14</b>
101			Беседы: «Организация и руководство группой», «Поддача команд».	1
102			Беседа - практика « Организация выполнения строевых упражнений».	1
103			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
104			Правила судейства.	2
105			Правила судейства.	1
106			Правила судейства.	1
107			Правила судейства.	2
108			Правила судейства.	2
109			Правила судейства. Тестирование (зачёт/ незачёт)	1
110			Правила судейства. Тестирование (зачёт/ незачёт)	1
<b>5. Тема: Техническая подготовка</b>				<b>68</b>
111			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	2
112			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	2
113			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	1
114			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	1
115			Техника элементов спортивной аэробики.	2
116			Техника элементов спортивной аэробики.	2
117			Техника элементов спортивной аэробики.	1
118			Техника элементов спортивной аэробики.	1
119			Техника элементов спортивной аэробики.	2
120			Техника элементов спортивной аэробики.	2
121			Техника элементов спортивной аэробики.	1
122			Техника элементов спортивной аэробики.	1
123			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
124			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
125			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
126			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
127			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
128			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
129			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
130			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
131			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
132			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2



133			Совершенствование хореографических композиций.	1
134			Совершенствование хореографических композиций.	1
135			Совершенствование хореографических композиций.	2
136			Совершенствование хореографических композиций.	2
137			Совершенствование хореографических композиций.	1
138			Совершенствование хореографических композиций.	1
139			Совершенствование хореографических композиций.	2
140			Совершенствование хореографических композиций.	2
141			Совершенствование хореографических композиций.	1
142			Совершенствование хореографических композиций.	1
143			Совершенствование хореографических композиций.	2
144			Совершенствование хореографических композиций.	2
145			Совершенствование хореографических композиций.	1
146			Совершенствование хореографических композиций.	1
147			Совершенствование хореографических композиций.	2
148			Совершенствование хореографических композиций.	2
149			Совершенствование хореографических композиций.	1
150			Совершенствование хореографических композиций.	1
151			Совершенствование хореографических композиций.	2
152			Совершенствование хореографических композиций.	2
153			Совершенствование хореографических композиций.	1
154			Совершенствование хореографических композиций.	1
155			Совершенствование хореографических композиций.	2
<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
156			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>131</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

<b>Базовый уровень 5 год обучения</b>				
№ 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>60</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	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>88</b>
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	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
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	2

			физических качеств.	
47			Упражнения для развития специальных физических 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.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>
<b>2 полугодие 2023–2024 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			Элементы хореографии.	2
63			Элементы хореографии.	2
64			Элементы хореографии.	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
<b>4. Тема: Инструкторская и судейская практика</b>				<b>14</b>
76			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
77			Беседа- практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
78			Показ ОРУ и специальных упражнений,	2

			контроль выполнения.	
79			Правила судейства.	2
80			Правила судейства.	2
81			Правила судейства.	2
82			Правила судейства. Тестирование (зачёт/ незачёт)	2
<b>5. Тема: Техническая подготовка</b>				<b>68</b>
83			Композиции базовых шагов.	2
84			Композиции базовых шагов.	2
85			Композиции базовых шагов.	2
86			Композиции базовых шагов.	2
87			Композиции базовых шагов.	2
88			Композиции базовых шагов.	2
89			Элементы сложности.	2
90			Элементы сложности.	2
91			Элементы сложности.	2
92			Элементы сложности.	2
93			Элементы сложности.	2
94			Элементы сложности.	2
95			Элементы сложности.	2
96			Элементы сложности.	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			Композиции.	2
104			Композиции.	2
105			Композиции.	2
106			Композиции.	2
107			Композиции.	2
108			Композиции.	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>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>