

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 -3 раза в неделю по 1,2,3 занятия, продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов внедню	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Новожилов Е.А группа № 1	3	12	3	51	66	117
Опекунова Т.С. группа № 1	4	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 1	4	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 2	3	12	2	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 3	1	12	6	34	44	78
Воробьева А.В. группа № 1	3	12	6	103	131	234
Воробьева А.В. группа № 2	2	12	6	106	128	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Новожилов Е.А группа № 1	Четверг Суббота	15.30 – 16.42 15.15-15.27
2.	Опекунова Т.С. группа № 1	Суббота Воскресение	14.00-16.25

3.	Оболенская Н.В. группа № 1	Четверг, пятница Суббота	18.20 – 19.55 17.30 -19.05
4.	Оболенская Н.В. группа № 2	Четверг, пятница Суббота	16.40 -18.15 15.40- 17.25
5.	Оболенская Н.В. группа №	Пятница	14.00.15.35
6.	Воробьева А.В. группа № 1	Понедельник Вторник Четверг Пятница	18.25 – 19.10 16.40 -18.15 17.30 – 18.15 15.50 – 17.25
7.	Воробьева А.В. группа № 2	Вторник Среда Четверг Пятница	15.00 -16.35; 16.40 -17.25; 15.50 -16.35; 18.20-19.55

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (78ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				22
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
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				22
13			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
14			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
15			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
16			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
17			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				34
2 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
18			Стрейчинг.	2
19			Упражнения для развития специальных качеств.	2
20			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
21			Упражнения для развития специальных качеств.	2
22			Индивидуальные упражнения.	2
23			Индивидуальные упражнения.	2
4. Тема: Техническая подготовка				30
24			Базовые акробатические элементы.	2
25			Базовые акробатические элементы.	2
26			Базовые акробатические элементы.	2
27			Инструктаж по ТБ. Базовые акробатические элементы.	2
28			Базовые акробатические элементы.	2
29			Базовые акробатические элементы.	2
30			Базовые акробатические элементы.	2
31			Базовые акробатические элементы.	2
32			Базовые акробатические элементы.	2
33			Комбинации.	2
34			Комбинации.	2
35			Комбинации.	2
36			Комбинации.	2
37			Комбинации.	2
38			Комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	52
Итого за 2 полугодие:				44
Всего:				78

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	1
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				62
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
3			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	1
4			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
5			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1
6			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
7			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1
8			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
9			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	1
10			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
11			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	1
12			Упоры, различные сочетания движений.	2
13			Упоры, различные сочетания движений.	1
14			Упоры, различные сочетания движений.	2
15			Прыжковые упражнения.	1
16			Прыжковые упражнения.	2
17			Прыжковые упражнения.	1
18			Комплекс ОРУ.	2
19			Комплекс ОРУ.	1
20			Комплекс ОРУ.	2
21			Комплекс ОРУ.	1
22			Комплекс ОРУ.	2

23			Комплекс ОРУ.	1
24			Комплекс ОРУ.	2
25			Комплекс ОРУ.	1
26			Комплекс ОРУ.	2
27			Комплекс ОРУ.	1
28			Комплекс ОРУ.	2
29			Комплекс ОРУ.	1
30			Комплекс ОРУ.	2
31			Комплекс ОРУ.	1
32			Комплекс ОРУ.	2
33			Комплекс ОРУ.	1
34			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
35			Комплекс упражнений стрйчинга.	1
36			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
37			Комплекс упражнений стрйчинга.	1
38			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
39			Комплекс упражнений стрйчинга.	1
40			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
41			Комплекс упражнений стрйчинга.	1
42			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102
43			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
44			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
45			. 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.	1

46			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	2
47			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	1
48			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.	2
49			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	1
50			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
51			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	1
52			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусьях; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусьях, подтягивания на перекладине.	2
53			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
54			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг»	2
55			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	1
56			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусьях; подъём с переворотом, обратные отжимания на	2

			бруснях, подтягивания на перекладине.	
57			Упражнения для развития прыгучести.	1
58			Упражнения для развития прыгучести.	2
59			Упражнения для развития прыгучести.	1
60			Упражнения для мышц живота и спины.	2
61			Упражнения для верхнего плечевого пояса	1
62			Упражнения для мышц ног	2
63			Упражнения для развития гибкости	1
64			Упражнения для рук и спины	2
65			Упражнения для развития прыгучести.	1
66			Упражнения для мышц живота и спины.	2
67			Упражнения для верхнего плечевого пояса	1
68			Упражнения для мышц ног	2
69			Упражнения для развития гибкости	1
70			Упражнения для развития гибкости.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
71			Упражнения для развития гибкости.	1
72			Упражнения для развития гибкости.	2
73			Упражнения для развития гибкости.	1
74			Упражнения для развития гибкости.	2
75			Упражнения для развития гибкости.	1
76			Упражнения для мышц ног: прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на бруснях, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	2

77			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	1
78			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.	2
79			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, «спичаг»	1
80			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
81			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	1
82			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
83			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	1
84			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
85			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	1
86			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
87			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	1
88			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
89			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	1
90			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
91			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	1
92			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
93			Сальто.	1
94			Сальто.	2
95			Сальто.	1
96			Сальто.	2
97			Сальто.	1

98			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
99			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
100			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
101			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
102			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
103			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
104			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
105			Инструктаж по ТБ. Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	1
106			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
107			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	1
108			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
109			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	1
110			Упражнения на осанку.	2
4. Тема: Техническая подготовка				67
111			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1
112			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
113			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1
114			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
115			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1
116			Служебные упражнения.	2
117			Служебные упражнения.	1
118			Служебные упражнения.	2
119			Служебные упражнения.	1
120			Индивидуальные упражнения.	2
121			Индивидуальные упражнения.	1
122			Индивидуальные упражнения.	2

123			Индивидуальные упражнения.	1
124			Парно – групповые упражнения.	2
125			Парно – групповые упражнения.	1
126			Парно – групповые упражнения.	2
127			Парно – групповые упражнения.	1
128			Парно – групповые упражнения.	2
129			Упражнения для развития универсальных навыков.	1
130			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
131			Упражнения для развития универсальных навыков.	1
132			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
133			Упражнения для развития универсальных навыков.	1
134			Соревновательные комбинации.	2
135			Соревновательные комбинации.	1
136			Соревновательные комбинации.	2
137			Соревновательные комбинации.	1
138			Соревновательные комбинации.	2
139			Соревновательные комбинации.	1
140			Соревновательные комбинации.	2
141			Соревновательные комбинации.	1
142			Соревновательные комбинации.	2
143			Соревновательные комбинации.	1
144			Соревновательные комбинации.	2
145			Соревновательные комбинации.	1
146			Соревновательные комбинации.	2
147			Соревновательные комбинации.	1
148			Соревновательные комбинации.	2
149			Соревновательные комбинации.	1
150			Соревновательные комбинации.	2

151			Соревновательные комбинации.	1
152			Соревновательные комбинации.	2
153			Соревновательные комбинации.	1
154			Соревновательные комбинации.	2
155			Соревновательные комбинации.	1
5. Тема: Итоговое занятие				2
156			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	1
3			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	1
4			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
5			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
6			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1
7			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	1
8			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
9			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
10			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	1
11			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	1
12			Упоры, различные сочетания движений.	2
13			Упоры, различные сочетания движений.	2

14			Упоры, различные сочетания движений.	1
15			Прыжковые упражнения.	1
16			Прыжковые упражнения.	2
17			Прыжковые упражнения.	2
18			Комплекс ОФП.	1
19			Комплекс ОФП.	1
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2
22			Комплекс ОФП.	1
23			Комплекс ОФП.	1
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	1
27			Комплекс ОФП.	1
28			Комплекс ОФП.	2
29			Комплекс ОФП.	2
30			Комплекс ОФП.	1
31			Комплекс ОФП.	1
32			Комплекс ОФП.	2
33			Комплекс ОФП.	2
34			Комплекс упражнений стрейчинга.	1
35			Комплекс упражнений стрейчинга.	1
36			Комплекс упражнений стрейчинга.	2
37			Комплекс упражнений стрейчинга.	2
38			Комплекс упражнений стрейчинга.	1
39			Комплекс упражнений стрейчинга.	1
40			Комплекс упражнений стрейчинга.	2
41			Комплекс упражнений стрейчинга.	2

3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102
42			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	1
43			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	1
44			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.	2
45			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
46			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	1
47			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	1
48			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
49			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.	2
50			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг», планка с вытянутыми вперёд руками.	1
51			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	1

52			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
53			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
54			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
55			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг»	1
56			Упражнения для развития гибкости: складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
57			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
58			Упражнения для развития прыгучести.	1
59			Упражнения для развития прыгучести.	1
60			Упражнения для развития прыгучести.	2
61			Упражнения для мышц живота и спины.	2
62			Упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
63			Упражнения для мышц ног.	1
64			Упражнения для развития гибкости.	2
65			Упражнения для рук и спины.	2
66			Упражнения для развития прыгучести.	1
67			Упражнения для мышц живота и спины.	1
68			Упражнения для верхнего плечевого пояса.	2

69			Упражнения для мышц ног.	2
70			Упражнения для развития гибкости.	1
Итого за 1 полугодие:				103
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
71			Упражнения для развития гибкости.	1
72			Упражнения для развития гибкости.	2
73			Упражнения для развития гибкости.	2
74			Упражнения для развития гибкости.	1
75			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	1
76			Упражнения для мышц ног : прыжки вверх из упора присев, прыжки с подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	2
77			Упражнения для рук и спины: подъём ног в высокий угол на брусках; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусках, подтягивания на перекладине.	2
78			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
79			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, «спичаг»	1
80			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
81			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
82			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	1
83			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	1
84			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
85			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2

86			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	1
87			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	1
88			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
89			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
90			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	1
91			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	1
92			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
93			Сальто.	2
94			Сальто.	1
95			Сальто.	1
96			Сальто.	2
97			Сальто.	2
98			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
99			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
100			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
101			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
102			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
103			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	1
104			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
105			Инструктаж по ТБ. Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
106			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	1
107			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	1
108			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
109			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
4. Тема: Техническая подготовка				68
110			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1
111			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1

112			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
113			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
114			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1
115			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	1
116			Служебные упражнения.	2
117			Служебные упражнения.	2
118			Служебные упражнения.	1
119			Служебные упражнения.	1
120			Индивидуальные упражнения.	2
121			Индивидуальные упражнения.	2
122			Индивидуальные упражнения.	1
123			Индивидуальные упражнения.	1
124			Парно – групповые упражнения.	2
125			Парно – групповые упражнения.	2
126			Парно – групповые упражнения.	1
127			Парно – групповые упражнения.	1
128			Парно – групповые упражнения.	2
129			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
130			Упражнения для развития универсальных навыков.	1
131			Упражнения для развития универсальных навыков.	1
132			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
133			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
134			Соревновательные комбинации.	1
135			Соревновательные комбинации.	1
136			Соревновательные комбинации.	2
137			Соревновательные комбинации.	2
138			Соревновательные комбинации.	1

139			Соревновательные комбинации.	1
140			Соревновательные комбинации.	2
141			Соревновательные комбинации.	2
142			Соревновательные комбинации.	1
143			Соревновательные комбинации.	1
144			Соревновательные комбинации.	2
145			Соревновательные комбинации.	2
146			Соревновательные комбинации.	1
147			Соревновательные комбинации.	1
148			Соревновательные комбинации.	2
149			Соревновательные комбинации.	2
150			Соревновательные комбинации.	1
151			Соревновательные комбинации.	1
152			Соревновательные комбинации.	2
153			Соревновательные комбинации.	2
154			Соревновательные комбинации.	1
155			Соревновательные комбинации.	1
5. Тема: Итоговое занятие				2
156			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				131
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол- во час.
	планируе мая	фактически		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1,5
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1,5
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				30

2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1,5
3			Общеразвивающие упражнения.	1,5
4			Общеразвивающие упражнения.	1,5
5			Общеразвивающие упражнения.	1,5
6			Общеразвивающие упражнения.	1,5
7			Общеразвивающие упражнения.	1,5
8			Общеразвивающие упражнения.	1,5
9			Общеразвивающие упражнения.	1,5
10			Общеразвивающие упражнения.	1,5
11			Общеразвивающие упражнения.	1,5
12			Общеразвивающие упражнения.	1,5
13			Общеразвивающие упражнения.	1,5
14			Общеразвивающие упражнения.	1,5
15			Общеразвивающие упражнения.	1,5
16			Общеразвивающие упражнения.	1,5
17			Общеразвивающие упражнения.	1,5
18			Общеразвивающие упражнения.	1,5
19			Общеразвивающие упражнения.	1,5
20			Общеразвивающие упражнения.	1,5
21			Общеразвивающие упражнения.	1,5
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				51
22			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
23			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
24			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
25			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
26			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
27			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
28			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
30			Индивидуальные упражнения.	1,5
31			Индивидуальные упражнения.	1,5
32			Индивидуальные упражнения.	1,5
33			Индивидуальные упражнения.	1,5
34			Индивидуальные упражнения.	1,5
Итого за 1 полугодие:				51
2 полугодие 2-25 -2026 учебного года				
35			Индивидуальные упражнения.	1,5
36			Индивидуальные упражнения.	1,5
37			Индивидуальные упражнения.	1,5
38			Индивидуальные упражнения.	1,5
39			Индивидуальные упражнения.	1,5
40			Индивидуальные упражнения.	1,5

41			Индивидуальные упражнения.	1,5
42			Парно - групповые упражнения.	1,5
43			Парно - групповые упражнения.	1,5
44			Парно - групповые упражнения.	1,5
45			Парно - групповые упражнения.	1,5
46			Парно - групповые упражнения.	1,5
47			Парно - групповые упражнения.	1,5
48			Парно - групповые упражнения.	1,5
49			Круговая тренировка.	1,5
50			Парно - групповые упражнения.	1,5
52			Парно - групповые упражнения.	1,5
52			Парно - групповые упражнения.	1,5
53			Инструктаж по Т.Б. Парно - групповые упражнения.	1,5
54			Парно - групповые упражнения.	1,5
55			Парно - групповые упражнения.	1,5
4. Тема: Техническая подготовка				33
56			Базовые акробатические элементы.	1,5
57			Базовые акробатические элементы.	1,5
58			Базовые акробатические элементы.	1,5
59			Базовые акробатические элементы.	1,5
60			Базовые акробатические элементы.	1,5
61			Базовые акробатические элементы.	1,5
62			Базовые акробатические элементы.	1,5
63			Базовые акробатические элементы.	1,5
64			Базовые акробатические элементы.	1,5
65			Базовые акробатические элементы.	1,5
66			Базовые акробатические элементы.	1,5
67			Базовые акробатические элементы.	1,5
68			Комбинации.	1,5
69			Комбинации.	1,5
70			Комбинации.	1,5
71			Комбинации.	1,5
72			Комбинации.	1,5
73			Комбинации.	1,5
74			Комбинации.	1,5
75			Комбинации.	1,5
76			Комбинации.	1,5
77			Комбинации.	1,5
5. Тема: Итоговое занятие				1,5
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1,5
Итого за 2 полугодие:				66
Всего:				117

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				40
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
3			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
4			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
5			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
6			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
7			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
8			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
9			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
10			Упоры, различные сочетания движений.	2
11			Упоры, различные сочетания движений.	2
12			Упоры, различные сочетания движений.	2
13			Прыжковые упражнения.	2
14			Прыжковые упражнения.	2
15			Прыжковые упражнения.	2
16			Комплекс упражнений ОФП.	2
17			Комплекс упражнений ОФП.	2
18			Комплекс упражнений ОФП.	2
19			Комплекс упражнений ОФП.	2
20			Комплекс упражнений ОФП.	2
21			Комплекс упражнений ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				100
22			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	2

23			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
24			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
25			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
26			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
27			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	2
28			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
29			Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
30			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
31			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
32			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
33			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
34			Подтягивание в висе на высокой перекладине	2
35			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
36			Упражнения для развития гибкости.	2
37			Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
38			Упражнения для развития прыгучести.	2
39			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
40			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
41			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
42			Упражнения для развития гибкости.	2
43			Упражнения для развития гибкости.	2
44			Упражнения для развития гибкости.	2
45			Упражнения для развития гибкости.	2

46			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
47			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
48			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.	2
49			«Качалка» лежа на правом, левом боку	2
50			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
51			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
51			Упражнения для развития быстроты.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
52			Стрейчинг.	2
53			Стрейчинг.	2
54			Стрейчинг.	2
55			Упражнения для развития прыгучести со скакалкой.	2
56			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
57			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
58			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
59			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
60			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
61			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
62			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
63			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
64			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
65			Сальто.	2
66			Сальто.	2
67			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
68			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
69			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
70			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2

71			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				22
72			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	2
73			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	2
74			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
75			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
76			Правила судейства.	2
77			Сбавки за выполнение упражнений.	2
78			Оценивание техники и артистизма, порядок присуждения призовых мест.	2
79			Инструктаж по ТБ. Практические задания.	2
80			Практические задания.	2
81			Практические задания.	2
82			Практические задания.	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
83			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
84			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
85			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
86			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
87			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
88			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
89			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
90			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
91			Служебные упражнения.	2
92			Служебные упражнения.	2

93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Индивидуальные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения.	2
97			Индивидуальные упражнения.	2
98			Индивидуальные упражнения.	2
99			Парно – групповые упражнения.	2
100			Парно – групповые упражнения.	2
101			Парно – групповые упражнения.	2
102			Парно – групповые упражнения.	2
103			Парно – групповые упражнения.	2
104			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
105			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
106			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
107			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
108			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Углублённый уровень 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				38
2			Комплекс ОВД.	2
3			Комплекс ОВД.	2
4			Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук.	2
5			Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.	2
6			Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
7			Упражнения для развития выносливости.	2
8			Упражнения для развития координации.	2
9			Стрейчинг.	2
10			Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук.	2
11			Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.	2
12			Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
13			Упражнения для развития выносливости.	2
14			Упражнения для развития координации.	2
15			Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и развития силы мышц рук.	2
16			Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.	2
17			Упражнения для укрепления брюшного пресса.	2
18			Упражнения для развития выносливости.	2
19			Упражнения для развития координации.	2
20			Стрейчинг.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				42

21			Упражнения на гибкость.	2
22			Варианты переворотов.	2
23			Упражнения с отягощением.	2
24			Акробатические упражнения.	2
25			Акробатические упражнения.	2
26			Акробатические упражнения.	2
27			Акробатические упражнения.	2
28			Акробатические упражнения.	2
29			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
31			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
31			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
32			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
33			Статические (сило – балансовые) упражнения.	2
34			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
35			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
36			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
37			Динамически (поступательно – вращательные) упражнения.	2
38			Соревновательные комбинации.	2
39			Соревновательные комбинации.	2
40			Соревновательные комбинации.	2
41			Соревновательные комбинации.	2
4. Тема: инструкторская и судейская практика				20
42			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	2
43			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	2
44			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
45			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	2
46			Правила судейства.	2
47			Сбавки за выполнение упражнений.	2
48			Оценивание техники и артистизма, порядок присуждения призовых мест.	2

49			Практические задания.	2
50			Практические задания.	2
51			Практические задания.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
5. Тема: Техническая подготовка				130
52			Стрейчинг.	2
53			Стрейчинг.	2
54			Стрейчинг.	2
55			Стрейчинг.	2
56			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
57			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
58			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
59			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
60			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
61			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
62			Служебные упражнения.	2
63			Служебные упражнения.	2
64			Служебные упражнения.	2
65			Служебные упражнения.	2
66			Индивидуальные упражнения.	2
67			Индивидуальные упражнения.	2
68			Индивидуальные упражнения.	2
69			Индивидуальные упражнения.	2
70			Парно – групповые упражнения.	2
71			Парно – групповые упражнения.	2

72			Парно – групповые упражнения.	2
73			Парно – групповые упражнения.	2
74			Парно – групповые упражнения.	2
75			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
76			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
77			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
78			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
79			Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития универсальных навыков.	2
80			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
81			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
82			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
83			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
84			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
85			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
86			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
87			Акробатические прыжки.	2
88			Акробатические прыжки.	2
89			Акробатические прыжки.	2
90			Акробатические прыжки.	2
91			Акробатические прыжки.	2
92			Акробатические прыжки.	2
93			Акробатические прыжки.	2
94			Акробатические прыжки.	2
95			Акробатические прыжки.	2
96			Акробатические прыжки.	2
97			Акробатические прыжки.	2
98			Акробатические прыжки.	2
99			Акробатические прыжки.	2

100			Акробатические прыжки.	2
101			Акробатические прыжки.	2
102			Акробатические прыжки.	2
103			Соревновательные комбинации.	2
104			Соревновательные комбинации.	2
105			Соревновательные комбинации.	2
106			Соревновательные комбинации.	2
107			Соревновательные комбинации.	2
108			Соревновательные комбинации.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Углублённый уровень 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 – 2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3

2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				39
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	3
3			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
4			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
5			Комплекс упражнений стрйчинга.	3
6			Упоры, различные сочетания движений.	3
7			Упоры, различные сочетания движений.	3
8			Упоры, различные сочетания движений.	3
9			Прыжковые упражнения.	3
10			Прыжковые упражнения.	3
11			Комплекс упражнений ОФП.	3
12			Комплекс упражнений ОФП.	3
13			Комплекс упражнений ОФП.	3
14			Комплекс упражнений ОФП.	3
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				42
15			Подтягивание в висе на высокой перекладине.	3
16			Отжимания, в упоре на брусьях. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	3
17			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	3
18			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	3
19			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	3
20			Подтягивание в висе на высокой перекладине. Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	3
21			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	3
22			Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	3
23			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	3
24			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла. Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	3
25			Упражнения для развития быстроты. Этюдные элементы,	3

			висы, поддержки, входы.	
26			Упражнения для развития гибкости. Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	3
27			Упражнения для развития гибкости. Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	3
28			На гимнастической стенке поднимание ног в вися до высокого угла.	3
4. Тема: инструкторская и судейская практика				18
29			На гимнастической стенке поднимание ног в вися до высокого угла.	3
30			Беседа: «Организация и руководство группой. Подача команд», ОФП.	3
31			Беседа: «Организация выполнения строевых упражнений», практика.	3
32			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	3
33			Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль выполнения, практика.	3
34			Правила судейства. Практические задания.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
35			Стрейчинг.	3
5. Тема: Техническая подготовка				129
36			Стрейчинг.	3
37			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
38			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
39			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
40			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
41			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
42			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
43			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3

44			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
45			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
46			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	3
47			Служебные упражнения.	3
48			Служебные упражнения.	3
49			Служебные упражнения.	3
50			Индивидуальные упражнения.	3
51			Индивидуальные упражнения.	3
52	01.03.2026		Инструктаж по ТБ. Индивидуальные упражнения.	3
53			Индивидуальные упражнения.	3
54			Индивидуальные упражнения.	3
55			Индивидуальные упражнения.	3
56			Парно – групповые упражнения.	3
57			Парно – групповые упражнения.	3
58			Парно – групповые упражнения.	3
59			Парно – групповые упражнения.	3
60			Парно – групповые упражнения.	3
61			Парно – групповые упражнения.	3
62			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
63			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
64			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
65			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
66			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
67			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
68			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
69			Упражнения для развития универсальных навыков.	3

70			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
71			Упражнения для развития универсальных навыков.	3
72			Соревновательные комбинации.	3
73			Соревновательные комбинации.	3
74			Соревновательные комбинации.	3
75			Соревновательные комбинации.	3
76			Соревновательные комбинации.	3
77			Соревновательные комбинации.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234