

Приложение 1

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

1. Начало учебного года: 01.09.2025г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 -3 раза в неделю по 1, 2, 3 занятию, продолжительностью 40, 45 минут, перемена между занятиями 5 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
Новожилов Е.А группа № 1	4	12	6	106,5	127,5	234
Опекунова Т.С. группа № 1	5	12	6	106	128	234
Опекунова Т.С. группа № 2	3	12	6	106	128	234
Оболенская Н.В. группа № 1	6	12	6	108	126	234
Оболенская Н.В. группа № 2	5	12	6	108	126	234
Оболенская Н.В. группа № 3	3	12	6	106	128	234
Оболенская Н.В. группа № 4	1	12	6	70	86	234
Воробьева А.В. группа № 1	5	12	6	104	130	234
Воробьева А.В. группа № 2	4	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

№ п/ п	Название группы	Дни недели	Время
--------------	-----------------	------------	-------

1	Новожилов Е.А группа № 1	Понедельник, среда Вторник Пятница	15.30 – 16.42 18.45- 19.57 18.30 -19.42
2	Опекунова Т.С. группа № 2	Понедельник, среда, четверг	16.00- 17.35
3	Опекунова Т.С. группа № 1	Понедельник, среда, четверг	17.40- 19.15
4	Оболенская Н.В. группа № 1	Понедельник, вторник, среда	18.20 -19.55
5	Оболенская Н.В. группа № 2	Понедельник Вторник, среда	15.00- 16.35 16.40 – 18.15
6	Оболенская Н.В. группа № 3	Понедельник Вторник, четверг	16.40 – 18.15 15.00- 16.35
7	Оболенская Н.В. группа № 4	Среда, пятница	15.00 -16.35
7	Воробьева А.В. группа № 1	Понедельник Среда Четверг Пятница	16.40 -18.20 17.30– 19.05 16.40-17.25 15.00-15.45
8	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: 31.05.2026г. – 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 (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
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			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
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
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
Итого за 1 полугодие:				70
2 полугодие 2025 – 2026 учебного года				
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. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
44			Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	
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			Инструктаж по ТБ. 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
4. Тема: Техническая подготовка				32
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
5. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация контрольные	2

			упражнения.	
Итого за 2 полугодие:				86
Всего:				156

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 ОФП.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	2
5			Комплекс ОФП.	2
6			Комплекс ОФП.	2
7			Комплекс ОФП.	2
8			Комплекс ОФП.	2
9			Комплекс ОФП.	2
10			Комплекс ОФП.	2
11			Комплекс ОФП.	2
12			Комплекс ОФП.	2
13			Комплекс ОФП.	2
14			Комплекс ОФП.	2
15			Комплекс ОФП.	2
16			Комплекс ОФП.	2
17			Комплекс ОФП.	2
18			Комплекс ОФП.	2
19			Комплекс ОФП.	2
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2
22			Комплекс ОФП.	2
23			Комплекс ОФП.	2
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	2
27			Комплекс ОФП.	2
28			Комплекс ОФП.	2
29			Комплекс ОФП.	2
30			Комплекс ОФП.	2
31			Комплекс ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				88
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.	2
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2025–2026 учебного года				
54			Стрейчинг.	2
55			Стрейчинг.	2
56			Стрейчинг.	2
57			Стрейчинг.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств.	
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	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
76			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
77			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
78			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
79			Инструктаж по Т. Б. Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
80			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
81			Правила судейства.	2
82			Правила судейства.	2
83			Правила судейства.	2
84			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
85			Композиции базовых шагов.	2
86			Композиции базовых шагов.	2
87			Композиции базовых шагов.	2
88			Композиции базовых шагов.	2
89			Композиции базовых шагов.	2
90			Композиции базовых шагов.	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			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Комбинации элементов.	2
106			Комбинации элементов.	2
107			Комбинации элементов.	2
108			Комбинации элементов.	2
109			Комбинации элементов.	2
110			Комбинации элементов.	2
111			Комбинации элементов.	2
112			Комбинации элементов.	2
113			Комбинации элементов.	2
114			Комбинации элементов.	2
115			Комбинации элементов.	2
116			Комбинации элементов.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Базовый 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				1,5
1	01.09.2025		Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	1,5
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2	02.09.2025		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	1,5
3	03.09.2025		Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	1,5
4	05.09.2025		Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	1,5
5	08.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
6	09.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
7	10.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
8	12.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
9	15.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
10	16.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
11	17.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
12	19.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
13	22.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
14	23.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
15	24.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
16	26.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5

17	29.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
18	30.09.2025		Комплекс ОФП.	1,5
19	01.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
20	03.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
21	06.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
22	07.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
23	08.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
24	10.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
25	13.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
26	14.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
27	15.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
28	17.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
29	20.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
30	21.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
31	22.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
32	24.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
33	27.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
34	28.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
35	29.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
36	31.10.2025		Комплекс ОФП.	1,5
37	03.11.2025		Комплекс ОФП.	1,5
38	04.11.2025		Комплекс ОФП.	1,5
39	05.11.2025		Комплекс ОФП.	1,5
40	07.11.2025		Комплекс ОФП.	1,5
41	10.11.2025		Комплекс ОФП.	1,5
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				87
42	11.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
43	12.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
44	14.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
45	17.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
46	18.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
47	19.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
48	21.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
49	24.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
50	25.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
51	26.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
52	28.11.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
53	01.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
54	02.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
55	03.12.2025		Упражнения для развития специальных	1,5

			физических качеств.	
56	05.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
57	08.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
58	09.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
59	10.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
60	12.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
61	15.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
62	16.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
63	17.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
64	19.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
65	22.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
66	23.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
67	24.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
68	26.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
69	29.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
70	30.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
71	31.12.2025		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
Итого за 1 полугодие:				106,5
2 полугодие 2025–2026 учебного года				
72	02.01.2026		Стрейчинг.	1,5
73	05.01.2026		Стрейчинг.	1,5
74	06.01.2026		Стрейчинг.	1,5
75	07.01.2026		Стрейчинг.	1,5
76	09.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
77	12.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
78	13.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
79	14.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
80	16.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
81	19.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
82	20.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5

83	21.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
84	23.01.2026		Упражнения для развития специальных физических качеств.	1,5
85	26.01.2026		Элементы хореографии.	1,5
86	27.01.2026		Элементы хореографии.	1,5
87	28.01.2026		Элементы хореографии.	1,5
88	30.01.2026		Элементы хореографии.	1,5
89	02.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
90	03.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
91	04.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
92	06.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
93	09.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
94	10.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
95	11.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
96	13.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
97	16.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
98	17.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
99	18.02.2026		Элементы хореографии.	1,5
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				15
100	20.02.2026		Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	1,5
101	23.02.2026		Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	1,5
102	24.02.2026		Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	1,5
103	25.02.2026		Правила судейства.	1,5
104	27.02.2026		Правила судейства.	1,5
105	02.03.2026		Инструктаж по технике безопасности. Правила судейства.	1,5
106	03.03.2026		Правила судейства.	1,5
107	04.03.2026		Правила судейства.	1,5
108	06.03.2026		Правила судейства.	1,5
109	09.03.2026		Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	1,5
4. Тема: Техническая подготовка				69
110	10.03.2026		Композиции базовых шагов.	1,5
111	11.03.2026		Композиции базовых шагов.	1,5
112	13.03.2026		Композиции базовых шагов.	1,5
113	16.03.2026		Композиции базовых шагов.	1,5
114	17.03.2026		Композиции базовых шагов.	1,5
115	18.03.2026		Композиции базовых шагов.	1,5
116	20.03.2026		Элементы сложности.	1,5
117	23.03.2026		Элементы сложности.	1,5
118	24.03.2026		Элементы сложности.	1,5
119	25.03.2026		Элементы сложности.	1,5
120	27.03.2026		Элементы сложности.	1,5
121	30.03.2026		Элементы сложности.	1,5
122	31.03.2026		Элементы сложности.	1,5
123	01.04.2026		Элементы сложности.	1,5
124	03.04.2026		Элементы сложности.	1,5
125	06.04.2026		Элементы сложности.	1,5

126	07.04.2026		Элементы сложности.	1,5
127	08.04.2026		Элементы сложности.	1,5
128	10.04.2026		Элементы сложности.	1,5
129	13.04.2026		Элементы сложности.	1,5
130	14.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
131	15.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
132	17.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
133	20.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
134	21.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
135	22.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
136	24.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
137	27.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
138	28.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
139	29.04.2026		Комбинации элементов.	1,5
140	01.05.2026		Комбинации элементов.	1,5
141	04.05.2026		Комбинации элементов.	1,5
142	05.05.2026		Комбинации элементов.	1,5
143	06.05.2026		Комбинации элементов.	1,5
144	08.05.2026		Соревновательные программы	1,5
145	11.05.2026		Соревновательные программы	1,5
146	12.05.2026		Соревновательные программы	1,5
147	13.05.2026		Соревновательные программы	1,5
148	15.05.2026		Соревновательные программы	1,5
149	18.05.2026		Соревновательные программы	1,5
150	19.05.2026		Соревновательные программы	1,5
151	20.05.2026		Соревновательные программы	1,5
152	22.05.2026		Соревновательные программы	1,5
153	25.05.2026		Соревновательные программы	1,5
154	26.05.2026		Соревновательные программы	1,5
155	27.05.2026		Соревновательные программы	1,5
6. Тема: Итоговое занятие				1,5
156	29.05.2026		Промежуточная аттестация, контрольные упражнения.	1,5
Итого за 2 полугодие:				127,5
Всего:				234

Базовый уровень 4, 5 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. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника	2

			безопасности в спортзале», ОРУ.	
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	1
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	1
5			Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	2
6			Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.	2
7			Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей.	1
8			Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамьей.	1
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	1
12			Общеразвивающие упражнения.	1
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			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
15			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
16			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
17			Упражнения для развития гибкости : складки ноги вместе и врозь, шпагаты, махи ногами, вытяжение ног.	2
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 подъемом колен, выпады, подъем ног в висе; подъем ног в упоре на брусках, прыжки на/через скамейку; круги ногами лёжа на спине.	1

20			Упражнения для верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, «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.	2
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 брусьях; подъём с переворотом, обратные отжимания на брусьях, подтягивания на перекладине.	1
24			Упражнения для мышц ног	1
25			Упражнения для верхнего плечевого пояса	2
26			Упражнения для мышц живота и спины	2
27			Упражнения для развития гибкости	1
28			Упражнения для рук и спины	1
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	1
32			Общеразвивающие упражнения.	1
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	1
36			Общеразвивающие упражнения.	1
37			Общеразвивающие упражнения.	2
38			Общеразвивающие упражнения.	2
39			Общеразвивающие упражнения.	1
40			Общеразвивающие упражнения.	1
41			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				88
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных	1

			физических качеств.	
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
56			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
65			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
66			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
67			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
68			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
69			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
70			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
71			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1

72			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
73			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
74			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
75			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
76			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
77			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
78			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
79			Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
80			Элементы хореографии.	1
81			Элементы хореографии.	2
82			Элементы хореографии.	2
83			Элементы хореографии.	1
84			Элементы хореографии.	1
85			Элементы хореографии.	2
86			Элементы хореографии.	2
87			Элементы хореографии.	1
88			Элементы хореографии.	1
89			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
90			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
91			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
92			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
93			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
94			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
95			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
96			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
97			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
98			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	2
99			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
100			Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики.	1
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
101			Беседы: «Организация и руководство	2

			группой», «Подача команд».	
102			Беседа - практика « Организация выполнения строевых упражнений».	2
103			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	1
104			Правила судейства.	1
105			Правила судейства.	2
106			Правила судейства.	2
107			Правила судейства.	1
108			Правила судейства.	1
109			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	2
110			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	2
5. Тема: Техническая подготовка				67
111			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	1
112			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	1
113			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	2
114			Техника базовых шагов спортивной аэробики.	2
115			Техника элементов спортивной аэробики.	1
116			Техника элементов спортивной аэробики.	1
117			Техника элементов спортивной аэробики.	2
118			Техника элементов спортивной аэробики.	2
119			Техника элементов спортивной аэробики.	1
120			Техника элементов спортивной аэробики.	1
121			Техника элементов спортивной аэробики.	2
122			Техника элементов спортивной аэробики.	2
123			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
124			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
125			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
126			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
127			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
128			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
129			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
130			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	2
131			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1
132			Совершенствование элементов спортивной аэробики.	1

133			Совершенствование хореографических композиций.	2
134			Совершенствование хореографических композиций.	2
135			Совершенствование хореографических композиций.	1
136			Совершенствование хореографических композиций.	1
137			Совершенствование хореографических композиций.	2
138			Совершенствование хореографических композиций.	2
139			Совершенствование хореографических композиций.	1
140			Совершенствование хореографических композиций.	1
141			Совершенствование хореографических композиций.	2
142			Совершенствование хореографических композиций.	2
143			Совершенствование хореографических композиций.	1
144			Совершенствование хореографических композиций.	1
145			Совершенствование хореографических композиций.	2
146			Совершенствование хореографических композиций.	2
147			Совершенствование хореографических композиций.	1
148			Совершенствование хореографических композиций.	1
149			Совершенствование хореографических композиций.	2
150			Совершенствование хореографических композиций.	2
151			Совершенствование хореографических композиций.	1
152			Совершенствование хореографических композиций.	1
153			Совершенствование хореографических композиций.	2
154			Совершенствование хореографических композиций.	2
155			Совершенствование хореографических композиций.	1
6. Тема: Итоговое занятие				1
156			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 5 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 ОФП.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	2
5			Комплекс ОФП.	2
6			Комплекс ОФП.	2
7			Комплекс ОФП.	2
8			Комплекс ОФП.	2
9			Комплекс ОФП.	2
10			Комплекс ОФП.	2
11			Комплекс ОФП.	2
12			Комплекс ОФП.	2
13			Комплекс ОФП.	2
14			Комплекс ОФП.	2
15			Комплекс ОФП.	2
16			Комплекс ОФП.	2
17			Комплекс ОФП.	2
18			Комплекс ОФП.	2
19			Комплекс ОФП.	2
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2
22			Комплекс ОФП.	2
23			Комплекс ОФП.	2
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	2
27			Комплекс ОФП.	2
28			Комплекс ОФП.	2
29			Комплекс ОФП.	2
30			Комплекс ОФП.	2
31			Комплекс ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				88
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных	2

			физических качеств.	
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.	2
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54			Стрейчинг.	2
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2025–2026 учебного года				
55			Стрейчинг.	2
56			Стрейчинг.	2
57			Стрейчинг.	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			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
76			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
77			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
78			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
79			Инструктаж по ТБ. Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
80			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
81			Правила судейства.	2
82			Правила судейства.	2
83			Правила судейства.	2
84			Правила судейства. Тестирование (зачёт/незачёт)	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
85			Композиции базовых шагов.	2
86			Композиции базовых шагов.	2
87			Композиции базовых шагов.	2
88			Композиции базовых шагов.	2
89			Композиции базовых шагов.	2
90			Композиции базовых шагов.	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			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Комбинации элементов.	2
106			Комбинации элементов.	2
107			Комбинации элементов.	2
108			Комбинации элементов.	2
109			Комбинации элементов.	2
110			Комбинации элементов.	2
111			Комбинации элементов.	2
112			Комбинации элементов.	2
113			Комбинации элементов.	2
114			Комбинации элементов.	2
115			Комбинации элементов.	2
116			Комбинации элементов.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Углублённый уровень 6 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
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)				50
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОФП.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОФП.	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОФП.	2
5			Комплекс ОФП.	2
6			Комплекс ОФП.	2
7			Комплекс ОФП.	2
8			Комплекс ОФП.	2
9			Комплекс ОФП.	2
10			Комплекс ОФП.	2
11			Комплекс ОФП.	2
12			Комплекс ОФП.	2

13			Комплекс ОФП.	2
14			Комплекс ОФП.	2
15			Комплекс ОФП.	2
16			Комплекс ОФП.	2
17			Комплекс ОФП.	2
18			Комплекс ОФП.	2
19			Комплекс ОФП.	2
20			Комплекс ОФП.	2
21			Комплекс ОФП.	2
22			Комплекс ОФП.	2
23			Комплекс ОФП.	2
24			Комплекс ОФП.	2
25			Комплекс ОФП.	2
26			Комплекс ОФП.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				50
27			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
28			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
30			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
31			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
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			Элементы хореографии.	2
50			Элементы хореографии.	2
51			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Инструкторская и судейская практика				14
52			Беседы: «Организация и руководство группой», «Подача команд».	2
53			Инструктаж по Т. Б. Беседа - практика «Организация выполнения строевых упражнений».	2
54			Стрейчинг. Правила судейства.	2
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
55			Стрейчинг. Правила судейства.	2
56			Стрейчинг. Правила судейства.	2
57			Стрейчинг. Правила судейства.	2
58			Показ ОРУ и специальных упражнений, контроль выполнения.	2
5. Тема: Техническая подготовка				116
59			Элементы сложности.	2
60			Элементы сложности.	2
61			Элементы сложности.	2
62			Элементы сложности.	2
63			Элементы сложности.	2
64			Элементы сложности.	2
65			Дополнительные элементы.	2
66			Дополнительные элементы.	2
67			Дополнительные элементы.	2
68			Дополнительные элементы.	2
69			Дополнительные элементы.	2
70			Дополнительные элементы.	2
71			Дополнительные элементы.	2
72			Дополнительные элементы.	2
73			Дополнительные элементы.	2
74			Дополнительные элементы.	2
75			Дополнительные элементы.	2
76			Комбинации элементов.	2
77			Комбинации элементов.	2
78			Комбинации элементов.	2
79			Инструктаж по ТБ. Комбинации элементов.	2
80			Комбинации элементов.	2
81			Комбинации элементов.	2
82			Комбинации элементов.	2

83			Комбинации элементов.	2
84			Комбинации элементов.	2
85			Комбинации элементов.	2
86			Комбинации элементов.	2
87			Комбинации элементов.	2
88			Комбинации элементов.	2
89			Комбинации элементов.	2
90			Комбинации элементов.	2
91			Комбинации элементов.	2
92			Комбинации элементов.	2
93			Соревновательные комбинации.	2
94			Соревновательные комбинации.	2
95			Соревновательные комбинации.	2
96			Соревновательные комбинации.	2
97			Соревновательные комбинации.	2
98			Соревновательные комбинации.	2
99			Соревновательные комбинации.	2
101			Соревновательные комбинации.	2
102			Соревновательные комбинации.	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
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234