

Объединение: Юность
Педагог : Усова И.Е.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
по программе ОФП с элементами фитнес-аэробики 6 лет

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретическая подготовка:										
-Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека	1		1							
-Понятие индивидуального здоровья	1					1				
-Резервные возможности человека	1							1		
-Основы профилактики вредных привычек	1			1						
-Современное питание	1								1	
	в процессе занятия									1
Итого часов:	5									
2.Практическая подготовка:										
- Гимнастика	14	3	2	1	2	1	2	1	1	1
- Лёгкая атлетика	15	1	2	2	2	1	2	2	2	1
- Элементы акробатики	22	4	4	4	3	1	2	2	1	1
- Хореографическая подготовка	20	3	4	2	3	2	2	2	1	1
- Степ-аэробика	31	3	4	3	4	3	3	4	4	3
- Классическая аэробика	36	3	4	3	4	3	5	5	5	4
-Хип-хоп аэробика	30	3	3	3	5	2	3	4	4	3
-Силовая аэробика	17	1	2	1	2	2	2	2	3	2
-Стретчинг	21	2	2	3	2	2	3	2	3	2
-Контрольные нормативы	4			1	1			1	1	
- Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	211									
Всего часов:	216	26	26	24	26	20	26	26	26	16

Методист _____ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг- 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц сентябрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека.															
1.2	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Движения с подскоками, с приседаниям, с поворотами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
2.2	Легкая атлетика															
	Бег с равномерной скоростью		+		+		+		+		+		+		1	
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
2.4	Хореографическая подготовка															
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+			+		+	+		+		1	
2.5	Классическая аэробика															
	Модификация базовых шагов. Связки.			+	+					+	+	+	+		3	
2.6	Степ-аэробика															
	Модификация базовых шагов, наскоки, прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.7	Хип-хоп аэробика															
	Танцевальные связки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.8	Силовая аэробика															
	Упражнения с использованием степ-платформы	+		+				+		+			+		4	
2.9	Стретчинг															
	Упражнения на гибкость				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг– 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц октябрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Построения, перестроения, ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	
2.2	Легкая атлетика															
	Разновидности ходьбы и бега	+		+		+		+		+		+		+	1	
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+			+			+		+			+		1	
2.4	Хореографическая подготовка															
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+			+		+	+				1	
2.5	Классическая аэробика															
	Модификация базовых шагов. Связки.				+	+				+	+	+		+	3	
2.6	Степ-аэробика															
	Модификация базовых шагов, наскоки, прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.7	Хип-хоп аэробика															
	Танцевальные связки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.8	Силовая аэробика															
	Упражнения для мышц пресса, спины	+		+				+		+		+		+	4	
	Упражнения с использованием степ-платформы															
	Упражнения для мышц пресса, спины	+	+	+		+		+		+		+	+	+	1	
2.9	Стретчинг				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
	Упражнения на гибкость															
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг- 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц ноябрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
1.2	Беседа: Понятие индивидуального здоровья	+													1	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Разнообразные прыжковые упражнения (на месте, вперёд в стороны)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		1	
2.2	Легкая атлетика															
	Разновидности ходьбы и бега	+		+		+		+		+		+			1	
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+			+			+			+				2	
2.4	Хореографическая подготовка															
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+				+		+	+			1	
2.5	Классическая аэробика															
	Модификация базовых шагов. Связки.			+	+					+	+	+			2	
2.6	Степ-аэробика															
	Модификация базовых шагов, наскоки, прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		4	
2.7	Хип-хоп аэробика															
	Танцевальные связки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		4	
2.8	Силовая аэробика															
	Упражнения для мышц пресса, спины	+		+			+		+			+			3	
2.9	Стретчинг															
	Упражнения на гибкость	+	+	+		+		+		+		+	+		1	
3.0	Контрольные нормативы				+	+	+	+							1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		24	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность

Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг– 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская на б. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц декабрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														2	
	Построения, перестроения, ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Упражнения на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.2	Легкая атлетика													+	2	
	Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.3	Элементы акробатики														2	
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.4	Хореографическая подготовка														1	
	Основные позиции рук и ног	+	+	+	+				+		+	+		+		
2.5	Классическая аэробика														2	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки				+	+				+	+	+				
2.6	Степ-аэробика														4	
	Модифицированные базовые шаги, связки на степ-платформе		+		+		+		+		+		+	+		
2.7	Хип-хоп аэробика														4	
	Танцевальные связки	+		+		+		+		+		+		+		
2.8	Силовая аэробика														4	
	Упражнения для мышц пресса, спины		+		+		+		+		+		+			
	Упражнения с использованием степ-платформы														2	
2.9	Стретчинг	+	+	+		+		+		+		+	+	+		
	Упражнения на гибкость				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3.0	Контрольные нормативы		+	+			+	+							1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность

Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг– 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц январь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
9	11	13	16	18	20	23	25	27	30							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
1.2	Беседа: Резервные возможности человека														1	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														1	
	Построения, перестроения, ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	Движения с подскоками, с приседаниям, с поворотами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2.2	Легкая атлетика														1	
	Бег с периодическим ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2.3	Элементы акробатики														1	
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2.4	Хореографическая подготовка															
	Основные позиции рук и ног														2	
2.5	Классическая аэробика														4	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки		+		+		+		+							
2.6	Степ-аэробика														3	
	Модифицированные базовые шаги, связки на с-платформе	+		+		+		+		+	+					
2.7	Хип-хоп аэробика														2	
	Танцевальные связки		+		+		+		+							
2.8	Силовая аэробика														1	
	Упражнения для мышц пресса, спины	+	+	+		+		+		+	+					
2.9	Стретчинг														2	
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность

Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг– 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц февраль														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
1.2	Беседа: Основы профилактики вредных привычек														1	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														2	
	Упражнения с дополнительными отягощениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.2	Легкая атлетика														1	
	Бег с периодическим ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.3	Элементы акробатики														2	
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.4	Хореографическая подготовка														1	
	Основные позиции рук и ног	+						+								
2.5	Классическая аэробика		+			+			+							
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки														5	
2.6	Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Модифицированные базовые шаги, связки на степ-платформе														4	
2.7	Хип-хоп аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Танцевальные связки														4	
2.8	Силовая аэробика	+	+		+			+	+	+	+					
	Упражнения для мышц пресса, спины														2	
2.9	Стретчинг				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность

Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг- 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская на б. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц март														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
1.2	Беседа: Современное питание														1	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														1	
	Упражнения с дополнительными отягощениями	+				+		+				+				
2.2	Легкая атлетика		+					+		+			+			
	Бег с периодическим ускорением														2	
2.3	Элементы акробатики				+				+			+		+		
	Комплекс подводящих упражнений														1	
2.4	Хореографическая подготовка	+										+				
	Экзерсис на середине зала														2	
2.5	Классическая аэробика		+			+			+			+		+		
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки														5	
2.6	Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Модифицированные базовые шаги, связки на с-платформе														4	
2.7	Хип-хоп аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Танцевальные связки														4	
2.8	Силовая аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Упражнения для мышц пресса, спины															
2.9	Стретчинг	+			+			+		+			+		2	
	Упражнения на гибкость															
3.0	Контрольные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг– 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц апрель														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														2	
	Упражнения без дополнительных отягощений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.2	Легкая атлетика														1	
	Спрыгивания на точность приземления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.3	Элементы акробатики														2	
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.4	Хореографическая подготовка														1	
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+				+		+	+		+		
2.5	Классическая аэробика														2	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки				+	+				+	+	+		+		
2.6	Степ-аэробика														4	
	Базовые шаги с вариантами расположения степ-платформ		+		+		+		+		+		+			
2.7	Хип-хоп аэробика														4	
	Танцевальные связки	+			+		+			+		+		+		
2.8	Силовая аэробика														4	
	Упражнения для мышц пресса, спины	+	+	+		+		+		+		+	+	+		
2.9	Стретчинг															
	Упражнения на гибкость		+			+			+			+				
3.0	Контрольные нормативы														1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Юность

Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10, четверг– 15.30-17.10, суббота – 11.00-12.40

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	Месяц май														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	4	7	11	14	16	18	21							
		1	2	3	4	5	6	7	8							
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														1	
	Упражнения с дополнительными отягощениями	+			+			+								
2.2	Легкая атлетика		+			+			+							
	Бег с периодическим ускорением														1	
2.3	Элементы акробатики	+		+				+								
	Комплекс подводящих упражнений														1	
2.4	Хореографическая подготовка	+			+			+								
	Экзерсис у станка (батман)														2	
2.5	Классическая аэробика		+			+			+							
	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение														4	
2.6	Степ-аэробика		+		+			+		+						
	Комплекс с-аэробики под музыкальное сопровождение														4	
2.7	Хип-хоп аэробика	+		+		+		+								
	Танцевальные связки														4	
2.8	Силовая аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+							
	Упражнения для мышц пресса, спины														2	
2.9	Стретчинг		+		+			+		+						
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+						2	
3.0	Итоговое занятие														1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2						16	