

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес программа: «ХИП ХОП РИТМ»

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник – 19.15-19.50, среда – 19.15-19.50, суббота - 13.00-13.35

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.25

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиенические основы.	1	1								
Возникновении хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»	1		1							
Теоретическое тестирование	1								1	
<b>Итого часов:</b>	<b>3</b>									
<b>Практические занятия:</b>										
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	3	1	2
Акробатика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ритмика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стретчинг	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Базовые элементы хип хоп	27	4	3	3	3	3	4	3	3	1
Импровизация и баттлы	5		1	1	1			1	1	
Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	7	1	1	1	1		1	1	1	
Контрольные нормативы по ОФП	2				1				1	
Итоговое занятие	1									1
<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	13	13	12	13	10	12	13	13	9