

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес. Программа: «Хип хоп. Большая команда.»

Группа № 5, 1 года обучения

Время проведения занятий: пятница 19.15-20.00 суббота 13.50-14.35

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.26

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия:										
Вводное занятие: инструктаж и т/б Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1								
Правила гигиены подростков.	1	1								
Развитие хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»	1							1		
«Правила соревнований ФФАС дисциплины хип хоп «Mega Crew»»	1		1							
Теоретическое тестирование	1									1
Итого часов:	5									
Практические занятия:										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	2	1	
Акробатика	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	9	1	1	2	1	1	1	1	1	
Импровизация и баттлы	2	1			1					
Работа с предметом	2	1			1					
Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	6		1		1		1	1	1	1
Контрольные нормативы по ОФП	2				1				1	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	67									
Всего часов:	72	10	8	7	10	6	7	9	8	7