



**Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес.Взрослые» на 2023-2024 учебный год**

Объединение «Фитнес.Взрослые», 1 г.обучения. группа 1  
 Педагог: Савина Юлия Петровна  
 Количество учебных недель: 36, 108 ч.  
 Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 1 часу

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля / аттестации	Дата фактического проведения
<b>Вводное занятие (1 час)</b>							
1.	11.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Техника безопасности. Определение структуры занятия	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение	
<b>Общеразвивающие упражнения (6 часов)</b>							
2.	13.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Точные параметры всех основных направлений движений. Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	15.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Порядок и способ выполнения существенных элементов простых упражнений. Накловы преред. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
4.	18.09.2023	Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы преред. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
5.	20.09.2023	Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы преред. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

6.	22.09.2023	Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы вперед. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
7.	25.09.2023	Теория Практика	-- 1	Круговые движения рук вперед, назад. Ходьба. Скручивания. Накловы вперед. Круговые движения плеч вперед, назад.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Оздоровительный фитнес.</b>							
<b>Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (6 часов).</b>							
8.	27.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Разминка	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
9.	29.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Строевые упражнения. Упражнения с предметом.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
10.	02.10.2023	Теория Практика	-- 1	В ходе практического занятия Строевые упражнения. Прыжки. Шаги. Выпады.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
11.	04.10.2023	Теория Практика	-- 1	Растяжка. Упражнения без предмета.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
12.	06.10.2023	Теория Практика	-- 1	В ходе практического занятия Строевые упражнения. Прыжки. Шаги. Выпады.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
13.	09.10.2023	Теория Практика	-- 1	Растяжка. Упражнения без предмета.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Общая физическая подготовка (10 часов)</b>							
14.	11.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Техника ходьбы и бега. Положение тела, рук и ног при выполнении заданий.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
15.	13.10.2023	Теория Практика	-- 1	Техника выполнения прыжков, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение	

						упражнений.	
16.	16.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Понятие о толчковой и маховой ногах. Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
17.	18.10.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
18.	20.10.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
19.	23.10.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
20.	25.10.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
21.	27.10.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
22.	30.10.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
23.	01.11.2023	Теория Практика	-- 1	Общие физические упражнения.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом. (10 часов)</b>							
24.	03.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
25.	08.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

26.	10.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
27.	13.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
28.	15.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
29.	17.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
30.	20.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
31.	22.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
32.	24.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
33.	27.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Упражнения на освоение техники базовых шагов (4 часа)</b>							
34.	29.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Особенности техники. Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скресный шаг, шоссе, мамбо.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
35.	01.12.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение	

				Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)		упражнений.	
36.	04.12.2023	Теория Практика	-- 1	Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
37.	06.12.2023	Теория Практика	-- 1	Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (10 часов)</b>							
38.	08.12.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Особенности техники Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
39.	11.12.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
40.	13.12.2023	Теория Практика	-- 1	Основные группы движений в степ-аэробике	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
41.	15.12.2023	Теория Практика	-- 1	Положения занимающихся относительно степ-платформы	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
42.	18.12.2023	Теория Практика	-- 1	Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
43.	20.12.2023	Теория Практика	-- 1	Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
44.	22.12.2023	Теория Практика	-- 1	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
45.	25.12.2023	Теория Практика	-- 1	Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение	

						упражнений.	
46.	27.12.2023	Теория Практика	-- 1	Основные группы движений в степ-аэробике. Простые шаги на 4 счета, на 8 счетов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
47.	29.12.2023	Теория Практика	-- 1	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative). Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (10 часов)</b>							
48.	10.01.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
49.	12.01.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Разминка с фитболом. Приседания с фитболом. Упражнения сидя на мяче.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
50.	15.01.2024	Теория Практика	-- 1	Перекаты с фитболом вправо (влево). Приседание на каждую ногу, фитбол впереди на вытянутых руках	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
51.	17.01.2024	Теория Практика	-- 1	Сжимание руками фитбола на выдох перед грудью Отжимания от пола, ноги на фитболе	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
52.	19.01.2024	Теория Практика	-- 1	Планка на фитболе, ноги на полу. Подтягивание колен к груди лежа на фитболе, руки на полу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
53.	22.01.2024	Теория Практика	-- 1	March - марш (шаги на месте) Step-touch - приставной шаг Knee-up - колено вверх Lunge - выпад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
54.	24.01.2024	Теория Практика	-- 1	Скручивание на верхний пресс лежа на спине на фитболе, ноги на полу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
55.	26.01.2024	Теория Практика	-- 1	Махи ногами стоя на полу, на каждую ногу, удержание баланса на фитболе	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

56.	29.01.2024	Теория Практика	-- 1	Передача мяча лежа на полу из рук в ноги(скрутка), вытяжение мышц кора и спины лежа на спине на мяче	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
57.	29.01.2024	Теория Практика	-- 1	Прыжки сидя на фитболе (кардио тренировка), ноги врозь-ноги вместе. Подпрыгивание на фитболе(кардио тренировка), отрывание стоп от пола.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Фитнес силовой направленности (30 часов)</b>							
58.	31.01.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Освоение техники силовой подготовки на занятиях фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
59.	02.02.2024	Теория Практика	-- 1	Приседание с бодибаром разной степени тяжести □ приседание с бодибаром на каждую ногу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
60.	05.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
61.	07.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
62.	09.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для мышц бедра, таза, спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
63.	12.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
64.	14.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
65.	16.02.2024	Теория	--	Овладение упражнениями с резиновыми	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.	

		Практика	1	амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	актовый зал	Выполнение упражнений.	
66.	19.02.2024	Теория Практика	-- 1	Мертвая тяга на двух ногах с бодибаром Тяга на правую(левую)ногу(проработка задней поверхности бедра	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
67.	21.02.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
68.	26.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
69.	28.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
70.	01.03.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с фитнес-резинкой.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
71.	04.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук. С использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
72.	06.03.2024	Теория Практика	-- 1	Повороты корпуса на вытянутых руках с медболом вправо (лево). Приседание с медболом в руках	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
73.	11.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнение берпи-медбол на полу, приседаем, рук медболе, прыжок назад и вперед с выпрыгиванием вверх с медболом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
74.	13.03.2024	Теория Практика	-- 1	Выпады классические на каждую ногу с фитнес рез Выпады «реверанс» на каждую ногу	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
75.	15.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение	



						упражнений.	
76.	18.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
77.	20.03.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с массажным валиком.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
78.	22.03.2024	Теория Практика	-- 1	Приседание на правую ногу с медболом и вытягива рук перед собой, левая нога находится на стуле Приседание на левую ногу с медболом и вытягиван рук перед собой, правая нога находится на стуле	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
79.	25.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
80.	27.03.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
81.	29.03.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
82.	01.04.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
83.	03.04.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела с использованием спортивного инвентаря.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
84.	05.04.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Комплекс упражнений с массажным валиком.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
85.	08.04.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с фитболом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

86.	10.04.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений с бодибаром, гантелями и др.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
87.	12.04.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Танцевальная классическая аэробика (10 часов)</b>							
88.	15.04.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
89.	17.04.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
90.	19.04.2024	Теория Практика	-- 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле хип-хопа.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
91.	22.04.2024	Теория Практика	-- 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле латина	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
92.	24.04.2024	Теория Практика	-- 1	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Шаг вперед, назад. Шаги в сторону	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
93.	26.04.2024	Теория Практика	-- 1	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Скачки вперед – назад. Скользящие шаги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
94.	03.05.2024	Теория Практика	-- 1	«Тач» в сторону. «Тач» вперед-назад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
95.	06.05.2024	Теория Практика	-- 1	«Кик» - махи вперед, в сторону, назад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
96.	08.05.2024	Теория	--	Прыжки на двух ногах. Прыжки в выпадах.	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.	

		Практика	1	Прыжок ноги врозь, ноги вместе. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно. Прыжок согнув ноги.	актовый зал	Выполнение упражнений.	
97.	13.05.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения с использованием танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Стретчинг с элементами йоги (7 часов)</b>							
98.	15.05.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Ознакомление с основными асанами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
99.	17.05.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
100.	20.05.2024	Теория Практика	-- 1	Растяжка трицепсов и плеч, растяжка на четвереньках.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
101.	22.05.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами й	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
102.	24.05.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами й	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
103.	27.05.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами й	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
104.	29.05.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на растяжку с элементами й	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>Контрольные нормативы (2 часа)</b>							
105.	31.05.2024	Теория Практика	-- 1	Сдача контрольных нормативов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
106.	03.06.2024	Теория	--	Сдача контрольных нормативов.	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.	

		Практика	1		актовый зал	Выполнение упражнений.	
<b>Итоговое занятие (2 часа)</b>							
<b>107.</b>	05.06.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на повторение пройденного материала	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
<b>108.</b>	07.06.2024	Теория Практика	-- 1	Комплекс упражнений на повторение пройденного материала	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	