

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ Лицей № 1367
Пашков А.А.
«01» сентября 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Акробатический рок-н-ролл»

Возраст обучающихся: 4-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:

Долгополова Надежда Валерьевна,

Ильницкая Анна Андреевна,

Киселева Александра Витальевна,

педагоги дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная направленность, ознакомительный уровень.

Актуальность программы. Данная программа подразумевает постановочную работу по акробатическому рок-н-роллу. Рок-н-ролл танцуют в паре (партнер и партнерша) или в группе, состоящей из целиком женщин или из пар (формейшн). Программа по акробатическому рок-н-роллу направлена на постановку общей и современной хореографии, сочетающих танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Отличительные особенности программы. Акробатический рок-н-ролл развивает в воспитанниках волевые качества: целеустремленность, решительность, смелость, мужество, инициативность, настойчивость, самостоятельность, выдержку, дисциплинированность.

Физическая нагрузка определяется общепринятыми нормативами. Для детей со слабой физической подготовкой предусматривается индивидуальный подход, предназначенный для их подготовки к более усложненным физическим нагрузкам. К каждому ребенку используется индивидуальный подход, тем самым стараясь более полноценно раскрыть потенциал каждого подопечного.

Так же большое внимание уделяется к развитию личностных и социальных качеств воспитанников таких как: дружелюбность, общительность, доброта, отзывчивость, товарищество, уважение к старшим, честность, бережное отношение к чужим вещам и моральным ценностям других людей, дисциплинированность.

У детей появляется желание работать, развиваться в лучшую сторону, укреплять свой дух и тело. Дети учатся работать в коллективе, взаимодействовать друг с другом, у них развивается доброжелательное отношение к членам коллектива. Развивается чувство товарищества и сплоченности.

Адресат программы – обучающиеся 4-17 лет, заинтересованные в дополнительном изучении акробатического рок-н-ролла.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучение проходит с сентября по май текущего учебного года. Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным запросам и потребностям обучающихся, это касается как содержания, так и

срока обучения, поэтому запись на программу ведется в течение всего учебного года. Обучающийся может быть зачислен на любой этап реализации программы, исходя из соображений педагогической целесообразности.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Основным составом является объединение «Клуб акробатического рок-н-рола «Dance», состав объединения постоянный, занятия проводятся в группе. Комплектование групп по возрасту. В частных случаях комплектование происходит с учетом подготовки воспитанников, которая выявляется при выполнении тестовых заданий и при собеседовании. Рекомендуемая наполняемость: 15-30 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – 1 занятие (1 академический час по 45 минут плюс 15-минутный перерыв) 3 раза в неделю. Количество занятий в год – 112 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 3.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – развитие творческих способностей, воспитание моральных и физических качеств обучающихся путем обучения их основам акробатического рок-н-ролла.

Задачи:

- **личностные** – воспитание волевых качеств личности обучающегося, развитие творческих способностей детей, нравственное и физическое совершенствование, развитие общей культуры учащихся.
- **метапредметные** – формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей, расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений, воспитание уважения к профессиональной деятельности других людей, воспитание трудолюбия и дисциплины в коллективе.
- **образовательные (предметные)** - развитие природных способностей ребенка (слух, чувство ритма, координацию, пластичность), обучение ребенка владению своим телом, формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрация, внимание, умение ориентироваться в пространстве), обучение основным элементам акробатического рок-н-ролла, развитие артистических данных.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Этап I

№ п\п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1		Зачет
Раздел 2. Основы акробатического рок-н-ролла					
2.1	Тема 2.1. Базовые элементы рок-н-ролла	71	1	70	Зачет
2.2	Тема 2.2. Акробатика	12	1	11	Зачет
2.3	Тема 2.3. Хореография	11	1	10	Зачет
2.4	Тема 2.4 ОФП	12	1	11	Зачет
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы	5		5	Фестивали, показательные выступления, конкурсы
ИТОГО:		112	5	107	

Этап II

№ п\п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1		Зачет
Раздел 2. Основы акробатического рок-н-ролла					
2.1	Тема 2.1. Базовые элементы рок-н-ролла	71	1	70	Зачет

2.2	Тема 2.2. Акробатика	12	1	11	Зачет
2.3	Тема 2.3. Хореография	11	1	10	Зачет
2.4	Тема 2.4 ОФП	12	1	11	Зачет
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы	5		5	Фестивали, показательные выступления, конкурсы
	ИТОГО:	112	5	107	

Этап III

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1		Зачет
Раздел 2. Основы акробатического рок-н-ролла					
2.1	Тема 2.1. Базовые элементы рок-н-ролла	71	1	70	Зачет
2.2	Тема 2.2. Акробатика	12	1	11	Зачет
2.3	Тема 2.3. Хореография	11	1	10	Зачет
2.4	Тема 2.4 ОФП	12	1	11	Зачет
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы	5		5	Фестивали, показательные выступления, конкурсы
	ИТОГО:	112	5	107	

Содержание учебного плана

Особенностью преподавания является подробное и наглядное изложение теоретического и практического материала. Обучающимся предоставляется четырем направления подготовительной деятельности: базовых элементов рок-н-ролла; акробатика (базовые элементы); хореография (базовые элементы); ОФП.

Перед каждым началом занятий предусмотрена разминка, которая в себя включает: медленную разминку (полная разминка тела), растяжка всех мышц и рок-н-ролл (разминка под быструю музыку).

Этап I

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по ОТ, ПДД, ТБ.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 2. Основы акробатического рок-к-ролла.

Тема 2.1. Базовые элементы рок-н-ролла.

Теория: правила выполнения основных упражнений.

Практика: Изучение основного хода без пружинки (хобби-ход). В хобби-ходе мы изучаем все возможные комбинации: продвижение вперед (верхняя и нижняя смена), диагонали в руках и ногах, вращения (повороты на 360 и 180 градусов), хоппы, продвижение в линиях, передвижение в фигурах. Все эти комбинации заучиваются воспитанниками и отрабатываются под музыку (32-36 тактов в минуту).

Основное внимание на уделяется развитию физических способностей (гибкость, пластичность, прыжок, основной ход) и музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а так же развитию индивидуальной манеры исполнения.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.2. Акробатика.

Теория: правило правильного и безопасного выполнения базовых упражнений.

Практика: На акробатике, для развития индивидуальных физических качеств, как координация, гибкость, быстрота и качества исполнения акробатических элементов, ловкость, большую часть занятия посвящается растяжке, прыжковой и силовой подкачки. Начинающим спортсменам преподается в наглядном и теоретическом виде все элементы, которые он должен повторить при помощи страховки и поддержки преподавателя. На занятиях проходят такие элементы: колечко, корзиночка, бег обезьянкой, бег собачкой, червячок, паук вперед и назад, ползание по-пластунски, на прямых

руках, мостик из положения лежа, стойка на голове, кувырок вперед и назад, стойка на руках, колесо.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.3. Хореография.

Теория: правила исполнения основных элементов.

Практика: Уроки хореограф развивают в подопечных музыкальный слух, ощущение в пространстве, пластичность, память, фантазию, общую моторику. Формирует чувство ритма. Улучшает работоспособность подопечных. Уничтожаются недостатки в двигательной сфере. Улучшают координацию.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.4. ОФП.

Теория: правила исполнения основных упражнений.

Практика: Подопечным индивидуально подбирают нагрузку на подкачке на выносливость и на силу (по результату тестирования). Для каждой возрастной группы свои нормативы. Особое внимание уделяется правильному дыханию при выполнении упражнений. Основными элементами на подкачке являются подъем туловища, отжимание от пола, приседание с выпрыгиванием, подъем ног на 90 градусов на шведской стенке, подъем грудной клетки от пола.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 3. Повторение и обобщение.

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: Проведение открытых уроков, участие в праздничных и конкурсных мероприятиях.

Форма аттестации/контроля: открытые уроки, концерты, конкурсы.

Этап II

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по ОТ, ПДД, ТБ.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 2. Основы акробатического рок-н-ролла.

Тема 2.1. Базовые элементы рок-н-ролла.

Теория: правила выполнения основных упражнений.

Практика: Изучение основного хода на пружинке. На основном ходе мы изучаем все возможные комбинации: продвижение вперед (верхняя и нижняя смена), диагонали в руках и ногах, вращения (повороты на 360 и 180 градусов), передвижения в линиях, составление фигур. Все эти комбинации

заучиваются воспитанниками и отрабатываются под музыку (46-48 тактов в минуту) .

Основное внимание на уделяется развитию физических способностей (гибкость, пластичность, прыжок, основной ход) и музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а так же развитию индивидуальной манеры исполнения.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.2. Акробатика.

Теория: правило правильного и безопасного выполнения базовых упражнений.

Практика: На акробатике, для развития индивидуальных физических качеств, как координация, гибкость, быстрота и качества исполнения акробатических элементов, ловкость, большую часть занятия посвящается растяжке, прыжковой и силовой подкачки. Начинающим спортсменам преподается в наглядном и теоретическом виде все элементы, которые он должен повторить при помощи страховки и поддержки преподавателя. На занятиях проходят такие элементы: колечко, корзиночка, бег обезьянкой, бег собачкой, червячок, паук вперед и назад, ползание по-пластунски, на прямых руках, мостик из положения лежа, стойка на голове, кувырок вперед и назад, стойка на руках, колесо.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.3. Хореография.

Теория: правила исполнения основных элементов.

Практика: Уроки хореограф развивают в подопечных музыкальный слух, ощущение в пространстве, пластичность, память, фантазию, общую моторику. Формирует чувство ритма. Улучшает работоспособность подопечных. Уничтожаются недостатки в двигательной сфере. Развивают координацию.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.4. ОФП.

Теория: правила выполнения основных упражнений.

Практика: Подопечным индивидуально подбирают нагрузку на подкачке на выносливость и на силу (по результату тестирования). Для каждой возрастной группы свои нормативы. Особое внимание уделяется правильному дыханию при выполнении упражнений. Основными элементами на подкачке являются подъем туловища, отжимание от пола, приседание с выпрыгиванием, подъем ног на 90 градусов на шведской стенке, подъем грудной клетки от пола.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 3. Повторение и обобщение.

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: Проведение открытых уроков, участие в праздничных и конкурсных мероприятиях.

Форма аттестации/контроля: открытые уроки, концерты, конкурсы.

Этап III

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по ОТ, ПДД, ТБ.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 2. Основы акробатического рок-к-ролла.

Тема 2.1. Базовые элементы рок-н-ролла.

Теория: правила выполнения основных упражнений.

Практика: Изучение основного хода без пружинки (хобби-ход). В хобби-ходе мы изучаем все возможные комбинации: продвижение вперед (верхняя и нижняя смена), диагонали в руках и ногах, вращения (повороты на 360 и 180 градусов), хоппы, променад, смена ракурса, тоннель, квадрат, переход, корзинка, брицел, работа в паре. Все эти комбинации заучиваются воспитанниками и отрабатываются под музыку (32-36 тактов в минуту).

Основное внимание на уделяется развитию физических способностей (гибкость, пластичность, прыжок, основной ход) и музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а так же развитию индивидуальной манеры исполнения.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.2. Акробатика.

Теория: правило правильного и безопасного выполнения базовых упражнений.

Практика: На акробатике, для развития индивидуальных физических качеств, как координация, гибкость, быстрота и качества исполнения акробатических элементов, ловкость, большую часть занятия посвящается растяжке, прыжковой и силовой подкачки. Начинающим спортсменам преподается в наглядном и теоретическом виде все элементы, которые он должен повторить при помощи страховки и поддержки преподавателя. На занятиях проходят такие элементы: колечко, корзиночка, бег обезьянкой, бег собачкой, червячок, паук вперед и назад, ползание по-пластунски, на прямых руках, мостик из положения лежа, стойка на голове, кувырок вперед и назад, стойка на руках, колесо.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.3. Хореография.

Теория: правила исполнения основных элементов.

Практика: Уроки хореограф развивают в подопечных музыкальный слух, ощущение в пространстве, пластичность, память, фантазию, общую моторику. Формирует чувство ритма. Улучшает работоспособность подопечных. Уничтожаются недостатки в двигательной сфере. Развивают координацию.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Тема 2.4. ОФП.

Теория: правила исполнения основных упражнений.

Практика: Подопечным индивидуально подбирают нагрузку на подкачке на выносливость и на силу (по результату тестирования). Для каждой возрастной группы свои нормативы. Особое внимание уделяется правильному дыханию при выполнении упражнений. Основными элементами на подкачке являются подъем туловища, отжимание от пола, приседание с выпрыгиванием, подъем ног на 90 градусов на шведской стенке, подъем грудной клетки от пола.

Форма аттестации/контроля: зачет.

Раздел 3. Повторение и обобщение.

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: Проведение открытых уроков, участие в праздничных и конкурсных мероприятиях.

Форма аттестации/контроля: открытые уроки, концерты, конкурсы.

1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен **знать/понимать:**

- правила выполнения базовых элементов
- название всех базовых элементов рок-н-ролла
- название всех базовых элементов акробатики, хореографии, офп

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь:**

- выполнять программу, составленную из базовых элементов рок-н-ролла
- уметь выполнять базовые элементы акробатики
- выполнять базовые движения хореографии
- уметь делать упражнения на гибкость

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества:**

- дисциплинированность
- трудолюбие

-дружелюбие

-уважение к старшим

Личные, метапредметные и предметные результаты:

-умение двигаться в музыку

- выносливость

-гибкость

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график: см. Приложение № 1.

2.2 Условия реализации программы.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал;

- помещение и мебель, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Информационное обеспечение:

- музыкальный проигрыватель, музыкальный носитель.

3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, педагоги по акробатическому рок-н-роллу.

2.3. Формы аттестации.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** диагностика специальных возможностей и творческих способностей детей.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** выступления, конкурсы, участие в фестивалях.

2.4. Оценочные материалы.

1. Конкурсы и творческие выступления (фестивали, концерты, мастер-классы, показательные выступления и т.д.)

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Среди перечисленных методов есть основные и дополнительные, которые используются периодически, когда с помощью основных не удастся достичь желаемого результата или в целях оптимизации обучения. Особенность хореографической педагогики в том, что ни один из основных методов не применяется отдельно от других, все они действуют в комплексе. В данном случае, можно говорить о наглядно-словесно-практической триаде методов. И если все-таки говорят о применении в данный момент определенного

метода, то это означает, что он доминирует на данном этапе, внося особенно большой вклад в решение основной дидактической задачи.

Большое значение имеет качество учебного материала, на основе которого ведутся занятия. В данном случае – это используемый танцевальный и музыкальный репертуар. Подбор репертуара должен соответствовать трем главным требованиям: идейности, художественности и доступности.

Формы обучения – групповая.

Формы организации учебного занятия – игра, концерт, конкурс, лекция, мозговой штурм, наблюдение, праздник, представление, тренинг, фестиваль, практикум, мастер-класс.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

На самом первом занятии в краткой беседе происходит знакомство детей с организационными моментами: распорядок урока, требования к одежде, обуви, внешнему виду и т.д. Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей.

1. Вводная часть;
2. Разминка и растяжка всего тела;
3. Основная часть;
4. Проверка усвоенного материала;
5. Заключительная часть.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определенную цель:

1. Помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Занятия начинаются с организованного входа детей в танцевальный зал и их расстановки по местам. Затем в краткой беседе знакомство детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Медленная разминка всего тела. Растяжка всего тела. Рокк-н-ролльная разминка под музыку. Эта часть занятия необходима для

подготовки всего тела для дальнейших спортивных нагрузок, для лучшего выполнения основных упражнений.

3. Разучивание элементов. Педагог показывает и объясняет как правильно выполнять элементы. Прорабатывает каждый элемент. Изначально элементы разучиваются в очень медленном темпе, по мере усвоения материала темп убыстряется. Новые движения вводятся постепенно. Идет постоянное наблюдение за усвояемостью элементов.

4. Педагог проверяет усвоенный материал. Наблюдает за каждым учеником. Объясняет ошибки.

5. Длится 5-6 минут. Включает в себя мини подкачку, мини растяжку, подведение устных итогов занятия.

2.6. Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Венгер, Н.Ю. Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер.– М.: Просвещение, 2000.
3. Горшкова, Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце / Е.В. Горшкова. – М.: Дошкольное воспитание, 1991. – 150с.
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Информационная справка по вопросам деятельности ДШИ / Багаева И.М.; Маяровская Г.В., – М.; 2007г. – 16 с.
7. Киселева, Е.А. Основные концепции творческих способностей / Е.А. Киселева [Электронный ресурс] МПГУ <http://www.ucheba.com/met>
8. Куцакова, Л В. Воспитание ребенка дошкольника / Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. – М.: Владос, 2003.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., О.В. Цветная. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003. – С.6.
10. Ушакова Е.Е. Основные положения методики творческих игр на уроках ритмики.

Список литературы для обучающихся:

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С . – Петербург, 2000. – С5.
3. Буренина,А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “ Музыкальная палитра”, 2004.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
5. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
6. Савенков И.А. Одаренные дети в детском саду и школе, стр. 5.
7. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей.
<http://detsk-sad2.narod.ru>

Приложение № 1.
Календарный учебный график

Этап I

№	дата	Тема занятия	форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2.09	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по ОТ, ПДД, ТБ	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
2	5.09	Теория выполнения базовых упражнений.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
3	7.09	Изучение медленной разминки тела. Растяжка.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
4	9.09	Урок базовой акробатики.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
5	12.09	Изучение быстрой разминки. 1 часть.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
6	14.09	Изучение быстрой разминки. 2 часть.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
7	16.09	Урок офп.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
8	19.09	Изучение быстрой разминки. 3 часть	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
9	21.09	Изучение быстрой разминки 4 часть	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
10	23.09	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
11	26.09	Движение 5и6 медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
12	28.09	Закрепление.	Очная	1	очная Спортивный зал	Текущий
13	30.09	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
14	3.10	Движение 5и6 быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
15	5.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
16	7.10	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
17	10.10	Броски на 1и2 и 3и4 медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
18	12.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

19	14.10	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
20	17.10	Броски на 1и2 и 3и4 быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
21	19.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
22	21.10	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
23	24.10	Хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
24	26.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
25	28.10	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
26	31.10	Хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
27	2.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
28	7.11	Диагонали руками медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
29	9.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
30	11.11	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
31	14.11	Диагонали руками быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
32	16.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
33	18.11	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
34	21.11	Диагонали руками с хобби-ходом медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
35	23.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
36	25.11	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
37	28.11	Диагонали руками с хобби-ходом быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
38	30.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
39	2.12	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
40	5.12	Диагонали ногами с постановкой медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

41	7.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
42	9.12	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
43	12.12	Диагонали ногами с постановкой быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
44	14.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
45	16.12	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
46	19.12	Диагонали руками и ногами через хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
47	21.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
48	23.12	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
49	26.12	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
50	28.12	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
51	30.12	Открытый урок	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
52	9.01	Диагонали руками и ногами через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
53	11.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
54	13.01	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
55	16.01	Продвижение вперед. Верхняя смена. Медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
56	18.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
57	20.01	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
58	23.01	Продвижение вперед. Верхняя смена. Быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
59	25.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
60	27.01	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
61	30.01	Продвижение вперед. Нижняя смена. Медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
62	1.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

63	3.02	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
64	6.02	Продвижение вперед. Нижняя смена. Быстро.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
65	8.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
66	10.02	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
67	13.02	Верхняя и нижняя смены через хобби-ход медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
68	15.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
69	17.02	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
70	20.02	Верхняя и нижняя смены через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
71	22.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
72	24.02	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
73	27.02	Вращение вправо на правой ноге медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
74	1.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
75	3.03	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
76	6.03	Вращение вправо на правой ноге быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
77	8.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
78	10.03	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
79	13.03	Вращение влево на левой ноге медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
80	15.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
81	17.03	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
82	20.03	Вращение влево на левой ноге быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
83	22.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
84	24.03	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

85	27.03	Вращение вправо и влево через хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
86	29.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
87	31.03	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
88	3.04	Вращение вправо и влево через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
89	5.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
90	7.04	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
91	10.04	Фигура «две линии» на хобби-ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
92	12.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
93	14.04	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
94	17.04	Фигура «две линии» на хобби-ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
95	19.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
96	21.04	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
97	24.04	Фигура «квадрат» на хобби-ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
98	26.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
99	28.04	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
100	3.05	Фигура «квадрат» на хобби-ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
101	5.05	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
102	8.05	Фигура «4 линии» на хобби-ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
103	10.05	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
104	12.05	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
105	15.05	Фигура «4 линии» на хобби-ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
106	17.05	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

107	19.05	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
108	22.05	Собираем все фигуры через хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
109	24.05	Все фигуры через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
110	26.05	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
111	29.05	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
112	31.05	Открытый урок	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

Этап II

№	дата	Тема занятия	форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2.09	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по ОТ, ПДД, ТБ	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
2	5.09	Теория выполнения базовых упражнений.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
3	7.09	Изучение медленной разминки тела. Растяжка.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
4	9.09	Урок базовой акробатики.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
5	12.09	Изучение быстрой разминки. 1 часть.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
6	14.09	Изучение быстрой разминки. 2 часть.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
7	16.09	Урок офп.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
8	19.09	Изучение быстрой разминки. 3 часть	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
9	21.09	Изучение быстрой разминки 4 часть	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
10	23.09	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
11	26.09	Движение 5иб медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
12	28.09	Закрепление.	Очная	1	очная Спортивный зал	Текущий
13	30.09	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					зал	
14	3.10	Движение 5и6 быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
15	5.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
16	7.10	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
17	10.10	Броски на 1и2 и 3и4 медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
18	12.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
19	14.10	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
20	17.10	Броски на 1и2 и 3и4 быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
21	19.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
22	21.10	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
23	24.10	Основной ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
24	26.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
25	28.10	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
26	31.10	Основной ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
27	2.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
28	7.11	Диагонали руками медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
29	9.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
30	11.11	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
31	14.11	Диагонали руками быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
32	16.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
33	18.11	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
34	21.11	Диагонали руками с основным ходом медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
35	23.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					зал	
36	25.11	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
37	28.11	Диагонали руками с основным ходом быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
38	30.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
39	2.12	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
40	5.12	Диагонали ногами с постановкой медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
41	7.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
42	9.12	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
43	12.12	Диагонали ногами с постановкой быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
44	14.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
45	16.12	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
46	19.12	Диагонали руками и ногами через основной ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
47	21.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
48	23.12	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
49	26.12	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
50	28.12	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
51	30.12	Открытый урок	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
52	9.01	Диагонали руками и ногами через основной ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
53	11.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
54	13.01	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
55	16.01	Продвижение вперед. Верхняя смена. Медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
56	18.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

57	20.01	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
58	23.01	Продвижение вперед. Верхняя смена. Быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
59	25.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
60	27.01	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
61	30.01	Продвижение вперед. Нижняя смена. Медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
62	1.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
63	3.02	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
64	6.02	Продвижение вперед. Нижняя смена. Быстро.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
65	8.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
66	10.02	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
67	13.02	Верхняя и нижняя смены через основной ход медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
68	15.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
69	17.02	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
70	20.02	Верхняя и нижняя смены через основной ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
71	22.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
72	24.02	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
73	27.02	Вращение вправо на правой ноге медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
74	1.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
75	3.03	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
76	6.03	Вращение вправо на правой ноге быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
77	8.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
78	10.03	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					зал	
79	13.03	Вращение влево на левой ноге медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
80	15.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
81	17.03	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
82	20.03	Вращение влево на левой ноге быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
83	22.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
84	24.03	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
85	27.03	Вращение вправо и влево через основной ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
86	29.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
87	31.03	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
88	3.04	Вращение вправо и влево через основной ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
89	5.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
90	7.04	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
91	10.04	Фигура «две линии» на основном ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
92	12.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
93	14.04	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
94	17.04	Фигура «две линии» на основном ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
95	19.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
96	21.04	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
97	24.04	Фигура «квадрат» на основном ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
98	26.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
99	28.04	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

100	3.05	Фигура «квадрат» на основном ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
101	5.05	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
102	8.05	Фигура «4 линни» на основном ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
103	10.05	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
104	12.05	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
105	15.05	Фигура «4 линии» на основном ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
106	17.05	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
107	19.05	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
108	22.05	Собираем все фигуры через основной ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
109	24.05	Все фигуры через основной ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
110	26.05	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
111	29.05	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
112	31.05	Открытый урок	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

Этап III

№	дата	Тема занятия	форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	2.09	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по ОТ, ПДД, ТБ	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
2	5.09	Теория выполнения базовых упражнений.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
3	7.09	Изучение медленной разминки тела. Растяжка.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
4	9.09	Урок базовой акробатики.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
5	12.09	Изучение быстрой разминки. 1 часть.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
6	14.09	Изучение быстрой разминки. 2 часть.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

7	16.09	Урок офп.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
8	19.09	Изучение быстрой разминки. 3 часть	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
9	21.09	Изучение быстрой разминки 4 часть	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
10	23.09	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
11	26.09	Движение 5и6 медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
12	28.09	Закрепление.	Очная	1	очная Спортивный зал	Текущий
13	30.09	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
14	3.10	Движение 5и6 быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
15	5.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
16	7.10	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
17	10.10	Броски на 1и2 и 3и4 медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
18	12.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
19	14.10	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
20	17.10	Броски на 1и2 и 3и4 быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
21	19.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
22	21.10	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
23	24.10	Хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
24	26.10	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
25	28.10	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
26	31.10	Хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
27	2.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
28	7.11	Диагонали руками медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					зал	
29	9.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
30	11.11	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
31	14.11	Диагонали руками быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
32	16.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
33	18.11	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
34	21.11	Диагонали руками с хобби-ходом медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
35	23.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
36	25.11	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
37	28.11	Диагонали руками с хобби-ходом быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
38	30.11	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
39	2.12	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
40	5.12	Диагонали ногами с постановкой медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
41	7.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
42	9.12	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
43	12.12	Диагонали ногами с постановкой быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
44	14.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
45	16.12	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
46	19.12	Диагонали руками и ногами через хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
47	21.12	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
48	23.12	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
49	26.12	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
50	28.12	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					зал	
51	30.12	Открытый урок	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
52	9.01	Диагонали руками и ногами через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
53	11.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
54	13.01	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
55	16.01	Продвижение вперед. Верхняя смена в паре. Медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
56	18.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
57	20.01	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
58	23.01	Продвижение вперед. Верхняя смена в паре. Быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
59	25.01	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
60	27.01	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
61	30.01	Продвижение вперед. Нижняя смена в паре. Медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
62	1.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
63	3.02	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
64	6.02	Продвижение вперед. Нижняя смена в паре. Быстро.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
65	8.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
66	10.02	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
67	13.02	Верхняя и нижняя смены в паре через хобби-ход медленно.	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
68	15.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
69	17.02	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

70	20.02	Верхняя и нижняя смены в паре через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
71	22.02	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
72	24.02	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
73	27.02	Вращение вправо на правой ноге в паре медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
74	1.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
75	3.03	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
76	6.03	Вращение вправо на правой ноге в паре быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
77	8.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
78	10.03	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
79	13.03	Вращение влево на левой ноге в паре медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
80	15.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
81	17.03	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
82	20.03	Вращение влево на левой ноге в паре быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
83	22.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
84	24.03	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
85	27.03	Вращение вправо и влево в паре через хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
86	29.03	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
87	31.03	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
88	3.04	Вращение вправо и влево в паре через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
89	5.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
90	7.04	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					зал	
91	10.04	Променад в паре на хобби-ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
92	12.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
93	14.04	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
94	17.04	Променад в паре на хобби-ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
95	19.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
96	21.04	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
97	24.04	Смена ракурса в паре на хобби-ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
98	26.04	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
99	28.04	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
100	3.05	Смена ракурса в паре на хобби-ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
101	5.05	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
102	8.05	Смена «тоннель» в паре на хобби-ходе медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
103	10.05	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
104	12.05	Урок хореографии	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
105	15.05	Смена «тоннель» в паре на хобби-ходе быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
106	17.05	Закрепление	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
107	19.05	Урок базовой акробатики	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
108	22.05	собираем все смены в паре через хобби-ход медленно	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
109	24.05	Все смены в паре через хобби-ход быстро	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
110	26.05	Урок офп	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
111	29.05	Репетиция открытого урока	Очная	1	Спортивный зал	Текущий
112	31.05	Открытый урок	Очная	1	Спортивный зал	Текущий

					3a1	
--	--	--	--	--	-----	--