



Утверждаю
директор МБУ ДО
"ДЮСШ г. Веденка"
Л.О.Корчака

**Годовой план – график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по фитнес-аэробике на 2025-2026 учебный год**
Тренер-преподаватель – Павлова Елена Владимировна

Недели		1					2					3					4				
№ Занятий		1-2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20	21-22	23-24	25-26	27	28-29	30-31	32-33	34-35	36
Дата		01.09	02.09	03.09	04.09	05.09	08.09	09.09	10.09	11.09	12.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Ведение в программу	т	45																			
	п	45																			
Анатомические и физиолог. основы знаний	т	10	10																		
	п	35	35	45	45	45											25				
Общая физическая подготовка	т						10														
	п						35	45	45	25											
Специальная подготовка	т							10													
	п						45	35	45	20											
Подвижные игры и эстафеты	т											5									
	п											50	30				45				
Эстетика тела и пластики. Элементы баланса и гибкости	т	10																			
	п	35	45	45								45		30							
Развитие музыкальности и чувств ритма	т																5				
	п																40	25	30		
Классическая аэробика	т						5														
	п						40					20	35	30	45		20				
Степ-аэробика	т																5				
	п																40	60	25		
Фитбол	т																	5			
	п																	60	20	15	
Стретчинг	т																	10			
	п																	60	30		

Недели		5					6					7					8				
№ Занятий		37- 38	39- 40	41- 42	43- 44	45	46- 47	48- 49	50- 51	52- 53	54	55- 56	57- 58	59- 60	61- 62	63	64- 65	66- 67	68- 69	70- 71	72
Дата		29.09	30.09	01.10	02.10	03.10	06.10	07.10	08.10	09.10	10.10	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	20.10	21.10	22.10	23.10	24.10
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог. основы знаний	т		10	10																	
	п		35	35	45	45	45						25								
Общая физическая подготовка	т							10													
	п							35	45	45	25										
Специальная подготовка	т								10												
	п							45	35	45	20										
Подвижные игры и эстафеты	т												5								
	п											50	30		45						
Эстетика тела и пластики.	т		10																		
	п		35	45	45							45		30							
Элементы баланса и гибкости	т														5						
	п													40		25	30				
Развитие музыкальности и чувства ритма	т																				
	п																				
Классическая аэробика	т						5														
	п						40					20	35	30	45		20				
Степ-аэробика	т																5				
	п																40	60	25		
Фитбол	т	5																			
	п	35																30	30	15	
Стретчинг	т	10																			
	п	40																35	60	30	

Недели		13					14					15					16				
№ Занятий		107-108	109-110	111-112	113-114	115	116-117	118-119	120-121	122-123	124	125-126	127-128	129-130	131-132	133	134-135	136-137	138-139	140-141	142
Дата		24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	01.12	02.12	03.12	04.12	05.12	08.12	09.12	10.12	11.12	12.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог. основы знаний	т	10		10																	
	п	35		35	45	45					45		25								
Общая физическая подготовка	т							10													
	п							45	35	45		25									
Специальная подготовка	т									10											
	п							45	45	35		20									
Подвижные игры и эстафеты	т														5						
	п													50	30		45				
Эстетика тела и пластики. Элементы баланса и гибкости	т	10																			
	п	35		45	45							45		30							
Развитие музыкальности и чувства ритма	т															5					
	п															40		25		30	
Классическая аэробика	т									5											
	п									40		20	35	30	45		20				
Степ-аэробика	т																5				
	п																40	25	60		
Фитбол	т		5																		
	п		35															30		30	15
Стретчинг	т		10																		
	п		40															35		60	30

Недели		17					18		19	20					21				
№ Занятий		143-144	145-146	147-148	149-150	151	152-153	154-155	156	157-158	159-160	161-162	163-164	165	166-167	168-169	170-171	172-173	174
Дата		22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	29.12	30.12	09.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог.	т																10		10
основы знаний	п	25						45									35	45	35
Общая физическая	т						10												
подготовка	п						35		25							45			
Специальная подготовка	т						10												
	п						35		20							45			
Подвижные игры и эстафеты	т		5																
	п	50	30		45														
Эстетика тела и пластики.	т																10		
Элементы баланса и гибкости	п	45		30													45	35	
Развитие музыкальности и	т				5														
чувства ритма	п				40										30		25		
Классическая аэробика	т							5											
	п	20	35	30	45			40									20		
Степ-аэробика	т																5		
	п														25	60		40	
Фитбол	т									5									
	п									35	30				30	15			
Стретчинг	т								10										
	п								40	35					60	30			

Недели		22					23					24					25				
№ Занятий		175-176	177-178	179-180	181-182	183	184-185	186-187	188-189	190-191	192	193-194	195-196	197-198	199-200	201	202-203	204-205	206-207	208-209	210
Дата		26.01	27.01	28.01	29.01	30.01	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог. основы знаний	т	10	10																		
	п	35	35		45	45	45							25							
Общая физическая подготовка	т							10													
	п							35	45	45	25										
Специальная подготовка	т								10												
	п							45	35	45	20										
Подвижные игры и эстафеты	т														5						
	п														50	30		45			
Эстетика тела и пластики. Элементы баланса и гибкости	т		10																		
	п	45	35		45									45		30					
Развитие музыкальности и чувства ритма	т																5				
	п																40		25	30	
Классическая аэробика	т						5														
	п						40								20	35	30	45		20	
Степ-аэробика	т																	5			
	п																	40	60	25	
Фитбол	т			5																	
	п			30															35	30	15
Стретчинг	т			10																	
	п			45															30	60	30

Недели		26				27				28				29					
№ Занятий		211- 212	213- 214	215- 216	217	218- 219	220- 221	222- 223	224- 225	226	227- 228	229- 230	231- 232	233	234- 235	236- 237	238- 239	240- 241	242
Дата		24.02	25.02	26.02	27.02	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03	10.03	11.03	12.03	13.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03
Продолжительность занятий		90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог. основы знаний	Т							10		10									
	П							35	45	35							45		
Общая физическая подготовка	Т														10				
	П						45								35	45		25	
Специальная подготовка	Т															10			
	П						45								45	35		20	
Подвижные игры и эстафеты	Т	5																	
	П	50	30		45														
Эстетика тела и пластики. Элементы баланса и гибкости	Т								10										
	П		30					45	35			30							
Развитие музыкальности и чувства ритма	Т			5															
	П			40		25					30								
Классическая аэробика	Т															5			
	П	35	30	45		20										40			
Степ-аэробика	Т					5													
	П					40				25	60								
Фитбол	Т														5				
	П									30		30	15	35					
Стретчинг	Т														10				
	П									35		30	30	40					

Недели		30					31					32					33				
№ Занятий		243- 244	245- 246	247- 248	249- 250	251	252- 253	254- 255	256- 257	258- 259	260	261- 262	263- 264	265- 266	267- 268	269	270- 271	272- 273	274- 275	276- 277	278
Дата		23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	30.03	31.03	01.04	02.04	03.04	06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог. основы знаний	т	10		10																	
	п	35		35	45	45	45								25						
Общая физическая подготовка	т								10												
	п								35	45	45	25									
Специальная подготовка	т									10											
	п								45	35	45	20									
Подвижные игры и эстафеты	т															5					
	п															50	30				45
Эстетика тела и пластики. Элементы баланса и гибкости	т	10																			
	п	35		45	45										45		30				
Развитие музыкальности и чувства ритма	т																	5			
	п																40		25		30
Классическая аэробика	т							5													
	п							40								20	35	30	45		20
Степ-аэробика	т																		5		
	п																		40	25	60
Фитбол	т		5																		
	п		35															15		30	
Стретчинг	т		10																		
	п		40															30		35	

Недели		38					39				
№ Занятий		314-315	316-317	318-319	320-321	322	323-324	325-326	327-328	329-330	331
Дата		18.05	19.05	20.05	21.05	22.05	25.05	26.05	27.05	28.05	29.05
Продолжительность занятий		90	90	90	90	45	90	90	90	90	45
Анатомические и физиолог. основы знаний	Т										
	П	60	45	40	60						
Общая физическая подготовка	Т										
	П							25	25	25	10
Специальная подготовка	Т										
	П										
Подвижные игры и эстафеты	Т										
	П							45	45	45	15
Эстетика тела и пластики. Элементы баланса и гибкости	Т										
	П	30	45	50	30	45					
Развитие музыкальности и чувства ритма	Т										
	П										
Классическая аэробика	Т										
	П										
Степ-аэробика	Т										
	П										
Фитбол	Т							20	20	20	20
	П										
Стретчинг	Т										
	П										
Педагогический контроль	Т										
	П						90				