

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### На 1-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
26.	Март	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

27.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

### На 2-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос

				выполнения упражнений		
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
17.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

### На 3-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

#### На 4-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

				выработку правильного дыхания при физических нагрузках		
	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

### На 5-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

### На 6-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение



7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика.Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа

				физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.		
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок