



Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Пилатес» на 2023-2024 учебный год

Объединение «Пилатес», 1 г. обучения, группа № ____

Педагог: _____

Количество учебных недель: 36, 108 часов.

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
Вводное занятие (1 час)							
1.	11.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Техника безопасности на занятиях. История возникновения Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям Пилатес. Основные правила выполнения упражнений по программе «Пилатес».	МБУДО ДДТ, Актовый зал	Наблюдение. Собеседование. Выполнение заданий	
Техника дыхания. Базовые положения тела лежа, сидя, стоя. (12 часов)							
2.	13.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Знакомство с видами дыхания, их различение на практике. Отработка техники дыхания. Выполнение вдохов и выдохов. Упражнения на дыхание. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
3.	15.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Упражнения на контроль дыхания,	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

				упражнения с полотенцем, упражнения с контролем на ребрах,. Центрирование.			
4.	18.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа). Создание силового пояса в области брюшного пресса через втягивание живота в течение всего процесса выполнения. Специфическое грудное дыхание без задержек, под которое выстраивается движение (а не наоборот!)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
5.	20.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа). Создание силового пояса в области брюшного пресса через втягивание живота в течение всего процесса выполнения. Специфическое грудное дыхание без задержек, под которое выстраивается движение (а не наоборот!)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
6.	22.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
7.	25.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
8.	27.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
9.	29.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
10.	02.10.2023	Теория	--	Выполнение комплекса упражнений на	МБУДО	Наблюдение.	

		Практика	1	изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	ДДТ, актовый зал	Выполнение заданий	
11.	04.10.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
12.	06.10.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
13.	09.10.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес. (94 часа)							
14.	11.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
15.	13.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
16.	16.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
17.	18.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
18.	20.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для укрепления и увеличения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

				подвижности суставов.			
19.	23.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
20.	25.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для предотвращения развития плоскостопия.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
21.	27.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
22.	30.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
23.	01.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
24.	03.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
25.	08.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
26.	10.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Значение концентрации и релаксации на занятиях Пилатесом Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
27.	13.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
28.	15.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

29.	17.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
30.	20.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
31.	22.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
32.	24.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
33.	27.11.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Эффективность упражнений. Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
34.	29.11.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на релаксацию	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
35.	01.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
36.	04.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на релаксацию.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
37.	06.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
38.	08.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
39.	11.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

40.	13.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
41.	15.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
42.	18.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
43.	20.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
44.	22.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
45.	25.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
46.	27.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения на фитболе, стрейчинг под музыку.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
47.	29.12.2023	Теория Практика	-- 1	Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
48.	10.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
49.	12.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
50.	15.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

51.	17.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
52.	19.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
53.	22.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
54.	24.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
55.	26.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
56.	29.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
57.	29.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
58.	31.01.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
59.	02.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц,	МБУДО ДДТ,	Наблюдение. Выполнение	

				различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	актовый зал	заданий	
60.	05.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
61.	07.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
62.	09.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
63.	12.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, пресса, тазовых мышц, различные скручивания, опускания, разгибания ног, подъемы рук и ног.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
64.	14.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
65.	16.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
66.	19.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
67.	21.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
68.	26.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для укрепления и увеличения подвижности суставов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

69.	28.02.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
70.	01.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
71.	04.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
72.	06.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
73.	11.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
74.	13.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
75.	15.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

				сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.			
76.	18.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
77.	20.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
78.	22.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
79.	25.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
80.	27.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
81.	29.03.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
82.	01.04.2024	Теория	--	Упражнения на увеличение подвижности	МБУДО	Наблюдение.	

		Практика	1	тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	ДДТ, актовый зал	Выполнение заданий	
83.	03.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения на увеличение подвижности тазобедренных, плечевых суставов, упражнения на укрепление, упражнения на сгибание, разгибание тазобедренных, плечевых суставов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
84.	05.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
85.	08.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
86.	10.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения, направленные на развитие координации	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
87.	12.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для предотвращения развития плоскостопия	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
88.	15.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для предотвращения развития плоскостопия	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
89.	17.04.2024	Теория Практика	-- 1	Упражнения для предотвращения развития плоскостопия	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
90.	19.04.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
91.	22.04.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

92.	24.04.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
93.	26.04.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
94.	03.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
95.	06.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
96.	08.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
97.	13.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
98.	15.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
99.	17.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
100.	20.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
101.	22.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
102.	24.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

103.	27.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
104.	29.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
105.	31.05.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
106.	03.06.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
107.	05.06.2024	Теория Практика	-- 1	Гимнастические упражнения по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
Итоговое занятие. Подведение итогов года (1 час)							
108.	07.06.2024	Теория Практика	0,5 0,5	Повторение пройденного материала. Выполнение упражнений	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
ИТОГО			108				