



Утверждаю:

Директор

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Фитнес для детей «Велнес»

Автор-составитель:

Рудакова Дария Александровна,
педагог дополнительного образования

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Групповая	2	1. Пилатес - проработка мышц-стабилизаторов 2. Детская йога - упражнения на развитие гибкости спины, суставов.	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	вводное занятие
2.	Сентябрь	Групповая	2	1. Stretching - Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц 2. PortDeBras - проработка мышц ног, пресса, спины, ягодиц, рук.	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
3.	Сентябрь	Групповая	2	1. Пилатес - проработка мышц-стабилизаторов 2. Детская йога - упражнения на развитие гибкости спины, суставов.	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
4.	Сентябрь	Групповая	2	1. Stretching - Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц 2. PortDeBras - проработка мышц ног, пресса, спины, ягодиц, рук.	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
5.	Сентябрь	Групповая	2	1. Пилатес - сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног, опускание ног, скручивания в сторону, диагональные скручивания, вытягивание выпрямленной ноги, повороты туловища, касание пятки, скручивание в складку, подъем рук и ног на четвереньках, подъем спины с разведением рук, свимминг 2. Детская йога - Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов.	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ комбинаций обучающимся.
6.	Сентябрь	Групповая	2	1. Stretching - Развитие эластичности связок и	Тбилисский бульвар, 3	Показ упражнений

				<p>мышц. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», разножка, различные динамические выпады по второй позиции, растяжка плечевых суставов, запястьей рук, подъемов стоп, проработка шейного плечевого пояса)</p> <p>2. PortDeBras - скрутки, шаги выпады, наклоны, взмахи рук, роллдаун, ролл ап, функциональное и динамическое вытяжение и комбинированная работа рук, добавляются Па и элементы из классического танца</p>	Зал хореографии	обучающим ися.
.7	Сентябрь	Групповая	2	<p>1. Пилатес - сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног, опускание ног, скручивания в сторону, диагональные скручивания, вытягивание выпрямленной ноги, повороты туловища, касание пятки, скручивание в складку, подъем рук и ног на четвереньках, подъем спины с разведением рук, свимминг</p> <p>2. Детская йога - Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов.</p>	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
8.	Сентябрь	Групповая	2	<p>1. Stretching - Развитие эластичности связок и мышц. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», разножка, различные динамические выпады по второй позиции, продольный шпагат, поперечный шпагат, растяжка плечевых суставов, запястьей рук,</p>	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.

				<p>подъемов стоп, проработка шейного плечевого пояса) 2.PortDeBras - скрутки, шаги выпады, наклоны, взмахи рук, роллдаун, ролл ап, функциональное и динамическое вытяжение и комбинированная работа рук, добавляются Па и элементы из классического танца</p>		
9.	Октябрь	Групповая	2	<p>1.Пилатес - сотня, скручивания, обратные скручивания, разгибание ног, опускание ног, скручивания в сторону, диагональные скручивания, вытягивание выпрямленной ноги, повороты туловища, касание пятки, скручивание в складку, подъем рук и ног на четвереньках, подъем спины с разведением рук, свимминг 2.Детская йога - Упражнения на развитие гибкости, на укрепление корпуса (спины), на растяжку, на раскрытие суставов.</p>	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ комбинаций обучающимся.
10.	Октябрь	Групповая	2	<p>1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»</p>	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
11	Октябрь	Групповая	2	<p>1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»</p>	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
12	Октябрь	Групповая	2	<p>1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras -</p>	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.

				-упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»		
13	Октябрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
14	Октябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
15	Октябрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
16.	Октябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
17.	Октябрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
18.	Ноябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
19.	Ноябрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся

				ДООП Фитнес для детей «Велнес»		
20	Ноябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
21.	Ноябрь	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
22.	Ноябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
23.	Ноябрь	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
24.	Ноябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
25.	Ноябрь	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся
26.	Ноябрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся

				«Велнес»		
27.	Декабрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
28.	Декабрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
29.	Декабрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
30.	Декабрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
31.	Декабрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
32.	Декабрь	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
33.	Декабрь	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.

34.	Декабрь	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
35.	Январь	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
36.	Январь	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
37.	Январь	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
38.	Январь	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
39.	Январь	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
40.	Январь	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
41.	Январь	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения	Тбилисский	Показ

		я		согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	бульвар, 3 Зал хореографии	упражнений обучающимся.
42.	Февраль	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
43.	Февраль	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
44.	Февраль	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
45.	Февраль	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
46.	Февраль	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
47.	Февраль	Групповая	2	1.Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
48.	Февраль	Групповая	2	1.Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес	Тбилисский бульвар, 3	Показ упражнений

				для детей «Велнес» 2.PortDeBras - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Зал хореографии	обучающим ися.
49.	Февраль	Группова я	2	1.Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
50.	Март	Группова я	2	1.Stretching - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
51.	Март	Группова я	2	1.Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
52.	Март	Группова я	2	1.Stretching - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
53.	Март	Группова я	2	1.Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
54.	Март	Группова я	2	1.Stretching - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2.PortDeBras - -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающим ися.
55.	Март	Группова я	2	1.Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал	Показ упражнений обучающим

				2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	хореографии	ися.
56.	Март	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
57.	Март	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
58.	Апрель	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
59.	Апрель	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
60.	Апрель	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
61.	Апрель	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
62.	Апрель	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras -	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.

				-упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»		
63.	Апрель	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
64.	Апрель	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
65.	Апрель	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
66.	Май	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
67.	Май	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
68.	Май	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
69	Май	Групповая	2	1. Пилатес -упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.

				ДООП Фитнес для детей «Велнес»		
70	Май	Групповая	2	1. Stretching - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. PortDeBras - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
71	Май	Групповая	2	1. Пилатес - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес» 2. Детская йога - упражнения согласно ДООП Фитнес для детей «Велнес»	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.
72	Май	Групповая	2	ОТКРЫТЫЙ УРОК	Тбилисский бульвар, 3 Зал хореографии	Показ упражнений обучающимся.