



Утверждаю:
Директор
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

Т.Н.Стаценко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровые ножки»

Автор-составитель:
Завьялова Мария Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	Инструктаж, техника безопасности, раскрытие понятия «Детский фитнес» и его направления	Титова, 34, каб. № 1	-Мониторинг физ.качеств -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми
2	Сентябрь	групповая	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	Титова, 34, каб. № 1	
3	Сентябрь	групповая	Дополнительный фитнес – инвентарь. Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова, 34, каб. № 1	
4	Сентябрь	групповая	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	Титова, 34, каб. № 1	
5	Сентябрь	групповая	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	Титова, 34, каб. № 1	
6	Октябрь	групповая	Работа с позвоночником. Работа со стопами и ногами.	Титова, 34, каб. № 1	
7	Октябрь	групповая	Опорно-двигательный аппарат и сенсорные ощущения Профилактические упражнения общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	
8	Октябрь	групповая	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	Титова, 34, каб. № 1	
9	Октябрь	групповая	Подготовительные упражнения с ФБ. Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова, 34, каб. № 1	
10	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие -	Титова, 34, каб.	

			средний уровень сложности.	№ 1	
11	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - повышенный уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
12	Ноябрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми
13	Ноябрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	
14	Декабрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова, 34, каб. № 1	
15	Декабрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова, 34, каб. № 1	
16	Декабрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова, 34, каб. № 1	
17	Декабрь	групповая	История аэробики, виды базовых шагов. Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	Титова, 34, каб. № 1	
18	Декабрь	групповая	Практика по аэробным шагам. Аэробные связки. Микс аэробных упражнений.	Титова, 34, каб. № 1	
19	Январь	групповая	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляющие упражнения	Титова, 34, каб. № 1	Мониторинг физ.качеств. -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми
20	Январь	групповая	ОФП-ноги, бедра. ОФП-руки, спина	Титова, 34, каб. № 1	

21	Январь	групповая	ОФП- живот,грудь,спина.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми
22	Февраль	групповая	История направления «СТЕП», техника безопасности при работе со степ-платформой.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми
23	Февраль	групповая	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка. Ритмы и движения со степ-платформой.	Титова, 34, каб. № 1	
24	Февраль	групповая	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова, 34, каб. № 1	
25	Февраль	групповая	Виды и правила растяжки. Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	Титова, 34, каб. № 1	Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми
26	Февраль	групповая	Пассивный и активный стретчинг. Растяжка- простой уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
27	Март	групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
28	Март	групповая	Работа с собственным весом.	Титова, 34, каб. № 1	Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков
29	Март	групповая	Работа с дополнительным весом.	Титова, 34, каб. № 1	

					детьми
30	Март	групповая	Виды инвентаря, техника безопасности. Работа с гимнастической палкой	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми
31	Март	групповая	Работа с гимн. Палкой и бодибаром. Скиппинг.	Титова, 34, каб. № 1	
32	Апрель	групповая	Работа с обручем и лентами. Работа с утяжелителями и опорами.	Титова, 34, каб. № 1	
33	Апрель	групповая	История йоги и ее основные виды, техника безопасности.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми
34	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
35	Апрель	групповая	Медитация и дыхательная гимнастика.	Титова, 34, каб. № 1	
36	Апрель	групповая	Усложненные асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
37	Май	групповая	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	Титова, 34, каб. № 1	Открытый урок)
38	Май	групповая	Круговая тренировка	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели),
39	Май	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг.	Титова, 34, каб. № 1	-Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми
40	Май	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг.	Титова, 34, каб. № 1	Открытый урок)