



Утверждаю:  
Директор  
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

Т.Н.Стаценко

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Суставная гимнастика»**

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.(1-ая тематическая неделя)
2	Сентябрь	групповая	История детского фитнеса. Спортивные КТД.	Титова, 34, каб. № 1	
3	Сентябрь	групповая	Дополнительный фитнес – инвентарь.	Титова, 34, каб. № 1	
4	Сентябрь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова, 34, каб. № 1	
5	Сентябрь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова, 34, каб. № 1	
6	Сентябрь	групповая	Техники и упражнения разных направлений фитнеса.	Титова, 34, каб. № 1	
7	Сентябрь	групповая	Значение здорового образа жизни и спорта в жизни.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
8	Сентябрь	групповая	Знакомство с дополнительным инвентарем ЛФК.	Титова, 34, каб. № 1	
9	Октябрь	групповая	Работа с позвоночником	Титова, 34, каб. № 1	
10	Октябрь	групповая	Работа с позвоночником	Титова, 34, каб. № 1	
11	Октябрь	групповая	Работа со стопами и ногами.	Титова, 34, каб. № 1	
12	Октябрь	групповая	Работа со стопами и ногами.	Титова, 34, каб. № 1	
13	Октябрь	групповая	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	Титова, 34, каб. № 1	
14	Октябрь	групповая	Опорно – двигательный аппарат и сенсорные ощущения	Титова, 34, каб. № 1	
15	Октябрь	групповая	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	

16	Октябрь	групповая	Профилактические упражнения общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	
17	Ноябрь	групповая	Знакомство с фитбол-гимнастикой, видами фитболов(ФБ)	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
18	Ноябрь	групповая	Подготовительные упражнения с ФБ	Титова, 34, каб. № 1	
19	Ноябрь	групповая	Подготовительные упражнения с ФБ	Титова, 34, каб. № 1	
20	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова, 34, каб. № 1	
21	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ на позвоночник	Титова, 34, каб. № 1	
22	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
23	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие - средний уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
24	Ноябрь	групповая	Упражнения с ФБ общеукрепляющие-повышенный уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
25	Декабрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
26	Декабрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	
27	Декабрь	групповая	Упражнения с мячами общеукрепляющие.	Титова, 34, каб. № 1	
28	Декабрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова, 34, каб. № 1	
29	Декабрь	групповая	Игры с мячами сюжетные.	Титова, 34, каб. № 1	
30	Декабрь	групповая	История аэробики, виды базовых шагов.	Титова, 34, каб. № 1	Открытый урок(8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация
31	Декабрь	групповая	Базовые шаги аэробные, чувство ритма.	Титова, 34, каб. № 1	
32	Декабрь	групповая	Практика по аэробным шагам.	Титова, 34, каб. № 1	
33	Январь	групповая	Практика по аэробным шагам.	Титова, 34, каб. № 1	
34	Январь	групповая	Аэробные связки.	Титова, 34, каб.	

				№ 1	полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
35	Январь	групповая	Аэробные связки.	Титова, 34, каб. № 1	
36	Январь	групповая	Микс аэробных упражнений.	Титова, 34, каб. № 1	
37	Январь	групповая	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	Титова, 34, каб. № 1	Мониторинг физ.качеств. (1-ая тематическая неделя)
38	Январь	групповая	ОФП-подготовительный уровень-общеукрепляюще упражнения	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие-презентация полученных навыков
39	Январь	групповая	ОФП-ноги,бедр	Титова, 34, каб. № 1	детями (8-ая тематическая неделя)
40	Январь	групповая	ОФП-ноги,бедр	Титова, 34, каб. № 1	
41	Февраль	групповая	ОФП-руки,спина	Титова, 34, каб. № 1	
42	Февраль	групповая	ОФП-руки,спина	Титова, 34, каб. № 1	
43	Февраль	групповая	ОФП-живот,грудь,спина.	Титова, 34, каб. № 1	
44	Февраль	групповая	ОФП-живот,грудь,спина.	Титова, 34, каб. № 1	
45	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
46	Февраль	групповая	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	Титова, 34, каб. № 1	детями (8-ая тематическая неделя)
47	Февраль	групповая	Базовые шаги со степ-платформой, ориентировка.	Титова, 34, каб. № 1	
48	Февраль	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой.	Титова, 34, каб. № 1	
49	Март	групповая	Ритмы и движения со степ-платформой.	Титова, 34, каб. № 1	
50	Март	групповая	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова, 34, каб. № 1	
51	Март	групповая	Сочетание степ-движения с общеукрепляющими упражнениями.	Титова, 34, каб. № 1	

52	Март	групповая	Виды и правила растяжки.	Титова, 34, каб. № 1	-Беседа (в конце каждой учебной недели), -Практическое занятие- презентация полученных навыков детьми (8-ая тематическая неделя)
53	Март	групповая	Понятия «Растяжка - разминка», «основная растяжка»	Титова, 34, каб. № 1	
54	Март	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова, 34, каб. № 1	
55	Март	групповая	Пассивный и активный стретчинг.	Титова, 34, каб. № 1	
56	Март	групповая	Растяжка- простой уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
57	Апрель	групповая	Растяжка- простой уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
		групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
58	Апрель	групповая	Растяжка – усиленный уровень сложности.	Титова, 34, каб. № 1	
59	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 (8-ая тематическая неделя)
60	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
61	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
62	Апрель	групповая	Базовые асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
63	Апрель	групповая	Медитация и дыхательная гимнастика.	Титова, 34, каб. № 1	
64	Апрель	групповая	Медитация и дыхательная гимнастика.	Титова, 34, каб. № 1	
65	Май	групповая	Усложненные асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
66	Май	групповая	Усложненные асаны.	Титова, 34, каб. № 1	
67	Май	групповая	Фитнес-игра «путешествие по миру фитнеса»	Титова, 34, каб. № 1	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя) -Беседа (в конце каждой 8 недели) -Практическое занятие- презентация полученных навыков
68	Май	групповая	Круговая тренировка	Титова, 34, каб. № 1	
69	Май	групповая	Круговая тренировка	Титова, 34, каб. № 1	
70	Май	групповая	Силовой общеукрепляющий тренинг.	Титова, 34, каб. № 1	
71	Май	групповая	Силовой	Титова, 34, каб.	

			общеукрепляющий тренинг.	№ 1	детьми (8-ая тематическая неделя)
72	Май	групповая	Открытое занятие	Титова, 34, каб. № 1	Открытое занятие (8-ая тематическая неделя)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026