



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

Объединение «Фитнес-KIDS», 1 г. обучения, группа 1-1

Педагог: Савина Юлия Петровна

Количество учебных недель: 36, 144 часа.

Режим проведения занятий 2 раза в неделю по 2 часа

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля / аттестации	Дата фактического проведения
Вводное занятие (2 часа)							
1.	05.09.2023	Теория Практика	1 1	Техника безопасности. Определение структуры занятия	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение	
Общая физическая подготовка. Оздоровительный фитнес.							
Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (24 часа).							
1.	07.09.2023	Теория Практика	1 1	Разминка	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
2.	12.09.2023	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Разминка	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	14.09.2023	Теория Практика	1 1	Строевые упражнения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
4.	19.09.2023	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Строевые упражнения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
5.	21.09.2023	Теория Практика	1 1	Растяжка	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
6.	26.09.2023	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Растяжка	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
7.	28.09.2023	Теория Практика	1 1	Прыжки	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
8.	03.10.2023	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Прыжки	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

9.	05.10.2023	Теория Практика	1 1	Упражнения без предмета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
10.	10.10.2023	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Упражнения без предмета	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
11.	12.10.2023	Теория Практика	1 1	Упражнения с предметом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
12.	17.10.2023	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Упражнения с предметом	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом (24 часа)							
1.	19.10.2023	Теория Практика	1 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
2.	24.10.2023	Теория Практика	-- 2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	26.10.2023	Теория Практика	1 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
4.	31.10.2023	Теория Практика	-- 2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
5.	02.11.2023	Теория Практика	1 1	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
6.	07.11.2023	Теория Практика	1 1	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
7.	09.11.2023	Теория Практика	-- 2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
8.	14.11.2023	Теория Практика	-- 2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
9.	16.11.2023	Теория Практика	-- 2	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
10.	21.11.2023	Теория Практика	-- 2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
11.	23.11.2023	Теория	--	Упражнения на коррекцию, изменение	МБУДО ДДТ,	Наблюдение.	

		Практика	2	и регуляцию общей массы тела.	актовый зал	Выполнение упражнений.	
12.	28.11.2023	Теория Практика	-- 2	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
1. Упражнения на освоение техники базовых шагов (8 часов).							2.
1.	30.11.2023	Теория Практика	1 1	Особенности техники. Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скресный шаг, шоссе, мамбо.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
2.	05.12.2023	Теория Практика	1 1	Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги) Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	07.12.2023	Теория Практика	-- 2	Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
4.	12.12.2023	Теория Практика	-- 2	Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (20 часов)							
1.	14.12.2023	Теория Практика	1 1	Особенности техники Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
2.	19.12.2023	Теория Практика	1 1	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	21.12.2023	Теория Практика	-- 2	Основные группы движений в степ-аэробике	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
4.	26.12.2023	Теория Практика	-- 2	Положения занимающихся относительно степ-платформы	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
5.	28.12.2023	Теория Практика	-- 2	Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
6.	09.01.2024	Теория Практика	-- 2	Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
7.	11.01.2024	Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

8.	16.01.2024	Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.	18.01.2024	Теория Практика	-- 2	Основные группы движений в степ-аэробике. Простые шаги на 4 счета, на 8 счетов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.	23.01.2024	Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative). Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (20 часов)						
1.	25.01.2024	Теория Практика	1 1	Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.	30.01.2024	Теория Практика	1 1	March - марш (шаги на месте)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.	01.02.2024	Теория Практика	1 1	Step-touch - приставной шаг	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	06.02.2024	Теория Практика	1 1	Кnee-up - колено вверх	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	08.02.2024	Теория Практика	-- 2	Lunge - выпад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.	13.02.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	15.02.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.	20.02.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.	22.02.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.	27.02.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Танцевальная аэробика (20 часов)						
1.	29.02.2024	Теория Практика	1 1	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.	05.03.2024	Теория Практика	1 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.

3.	07.03.2024	Теория Практика	1 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле хип-хопа.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
4.	12.03.2024	Теория Практика	1 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле латина	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
5.	14.03.2024	Теория Практика	-- 2	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Шаг вперед, назад. Шаги в сторону	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
6.	19.03.2024	Теория Практика	-- 2	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Скачки вперед – назад. Скользящие шаги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
7.	21.03.2024	Теория Практика	-- 2	«Тач» в сторону. «Тач» вперед-назад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
8.	26.03.2024	Теория Практика	-- 2	«Кик» - махи вперед, в сторону, назад	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
9.	28.03.2024	Теория Практика	-- 2	Прыжки на двух ногах. Прыжки в выпадах. Прыжок ноги врозь, ноги вместе. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно. Прыжок согнув ноги.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
10.	02.04.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения с использованием танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
Фитнес силовой направленности (16 часов)							
1.	04.04.2024	Теория Практика	1 1	Освоение техники силовой подготовки на занятиях фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
2.	09.04.2024	Теория Практика	1 1	Общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	11.04.2024	Теория Практика	1 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	

4.	16.04.2024	Теория Практика	1 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
5.	18.04.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения для мышц бедра, таза, спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
6.	23.04.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
7.	25.04.2024	Теория Практика	-- 2	Упражнения для спины, плечевого пояса, рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
8.	02.05.2024	Теория Практика	-- 2	Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
Стретчинг с элементами йоги (6 часов)							
1.	07.05.2024	Теория Практика	1 1	Ознакомление с основными асанами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
2.	14.05.2024	Теория Практика	1 1	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
3.	16.05.2024	Теория Практика	-- 2	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги. Медитация.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение упражнений.	
Релаксация (2 часа)							
1.	21.05.2024	Теория Практика	-- 2	Ознакомление с релаксацией и медитацией. Упражнения на релаксацию.			
Заключительное занятие (2 часа)							
1.	23.05.2024	Теория Практика	-- 2	Сдача контрольных нормативов.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.	
ИТОГО			144				