



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.	