

Принято
на Педагогическом Совете
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Утверждено
Приказом директора МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково
№ 231-п от 30. 08.2021 г.



**Календарный учебный график по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
Фитнес-аэробика**

Месяц	Число	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь					
		2	Аудиторная	Вводное занятие. Техника безопасности. Теоретические знания: «Что такое фитнес-аэробика?»	Наблюдение Входная диагностика
		2	Аудиторная	Теория. Значение занятий оздоровительной гимнастики для укрепления всех систем организма. Хореография.	Опрос
		2	Аудиторная	Хореография. Основные положения для ног и для рук. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	ОФП (Упражнения для мышц ног, упражнения для развития силовой выносливости мышц)	

				спины (поднимание туловища, наклоны, круговые вращения)).	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг (Растяжка и базовые шаги фитнес-аэробики)	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения ОРУ	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Базовые элементы аэробики.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
Октябрь					
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	

		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Элементы худ, гимнастики. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Тест
Ноябрь					
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Базовые элементы аэробики.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы. Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	

		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Силовая тренировка без отягощения.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
Декабрь					
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации.ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг. (растяжка и повторение базовых шагов фитнес-аэробики)	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы.Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг. (растяжка и повторение базовых шагов фитнес-аэробики)	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (круговая тренировка (сила-гибкость))	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	

		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	Промежуточная аттестация
Январь					
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Подвижные игры.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы. Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Синхронность исполнения, быстрота и четкость перемещений базовых шагов.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (круговая тренировка (сила-гибкость))	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	

		2	Аудиторная	Хореография. Основные положения для ног и для рук. Стретчинг.	
Февраль					
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг. (растяжка и повторение базовых шагов фитнес-аэробики)	Контрольные упражнения
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Упражнения на развитие силы. Классическая аэробика.	
		2	Аудиторная	Разучивание комплекса. Синхронность исполнения, быстрота и четкость перемещений базовых шагов.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (круговая тренировка сила-гибкость)	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Комплекс упражнения «Здоровая спина»	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (интервальная тренировка аэробика-сила)	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки.	Контрольные упражнения

				Упражнения с предметами и без предмета.	
Март					
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. Силовая тренировка без отягощения.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	
		2	Аудиторная	Танцевальные комбинации. ОФП.	
		2	Аудиторная	Элементы ритмики. Упражнения на развитие выносливости	
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения для укрепления мышц туловища.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. Элементы акробатики.	
		2	Аудиторная	Танцевальные движения. ОРУ.	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика. ОФП (Круговая тренировка сила-гибкость)	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика. Стретчинг.	
		2	Аудиторная	Танцевальная комбинация. ОФП	Тест по ОФП
		2	Аудиторная	Хореография. Упражнения на формирование осанки. Упражнения с предметами и без предмета.	

Апрель					
		2	Аудиторна я	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Комплекс упражнения «Здоровая спина», стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Стретчинг, Хореография, ОФП	
		2	Аудиторна я	Фитнес- аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Танцевальная аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Комплекс упражнения «Здоровая спина», стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
Май					
		2	Аудиторна я	Танцевальная аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторна я	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	

		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Танцевальная аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Комплекс упражнения «Здоровая спина», стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Стретчинг, хореография, ОФП	
		2	Аудиторная	Фитнес-аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП,	
		2	Аудиторная	Классическая аэробика, стретчинг, ОФП	
		2	Аудиторная	Фестиваль	
Итого в год:		144 часов			